



www.cottoecrudo.it
Trova e carica le migliori ricette

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

A tutto Fritto!

70 specialità
per Carnevale
ma non solo...

Bignole alla crema e limoni



Friggere al meglio:
dalle fruttelle dolci alle verdure in pastella

IN EDICOLA

OGNI 25 DEL MESE



Scansiona il QR Code



Acquistala su www.sprea.it/casachic
versione digitale disponibile ogni 22 del mese





COTTO & CRUDO.it

by Sprea food

Vuoi vedere le tue ricette
pubblicate sulla tua rivista preferita?

Bastano pochi, semplici passaggi:
Realizza un piatto, fotografa tutti i passaggi,
dalla preparazione sino all'impiattamento
e carica sul nostro sito www.cottoecrudo.it

Le più belle e, soprattutto, le più gustose, saranno
selezionate per essere
pubblicate sui nostri giornali.

COSA ASPETTI? METTITI SUBITO ALL'OPERA

Scansiona il QR Code



Sommario febbraio-marzo

Ricette a tutto fritto



Antipasti e finger food

| | |
|--|----|
| Pettole pugliesi | 9 |
| Empanadas al formaggio | 10 |
| Gnocco fritto con salumi | 11 |
| Scamorzine fritte | 12 |
| Cotolettine di sarde | 13 |
| Cozze fritte | 14 |
| Polpettine con zucchine e prosciutto | 15 |
| Montanare | 16 |
| Polpette di manzo con mela e bacon croccante | 17 |
| Frittelle di tonno | 18 |
| Pane e panelle | 19 |
| Frittelline di zucchine | 20 |
| Polpette di melanzana | 21 |
| Stelline di pollo | 22 |
| Frittelle di gamberetti | 23 |
| Stick di polenta con maionese all'aglio | 24 |
| Frittelle di prosciutto e salvia | 25 |
| Mozzarelline fritte | 26 |
| Mazzafame | 27 |

| | |
|--|----|
| Piatti unici | 29 |
| Panzerotti | 30 |
| Chips di patate e pesce | 31 |
| Crocchette di patate e riso | 32 |
| Spaghetti con polpettine | 33 |
| Pollo fritto | 34 |
| Parmigiana di melanzane | 35 |
| Bocconcini di sogliola in pastella | 36 |
| Frittura di paranza | 37 |
| Suppli alla romana | 38 |
| Merluzzo impanato con polenta | 39 |
| Ciceri e tria | 40 |
| Crocchette di manzo | 41 |
| Nidi di pasta | 42 |
| Pizza frita con mozzarella di bufala, pomodoro e pesto | 43 |
| Arancini spinaci e prosciutto | 44 |
| Cornetti di riso, prosciutto e formaggio | 45 |
| Gamberi fritti | 46 |
| Uova impanate | 47 |
| Pasta alla Norma | 48 |





Contorni

| | |
|---|----|
| Frittelle di pane con cime di rapa | 49 |
| Frittelle al caprino e barbabietola | 50 |
| Crocchette di patate e piselli | 51 |
| Chips piccanti di topinambur | 52 |
| Bastoncini di zucchine | 53 |
| Verdure in tempura | 54 |
| Cavolfiore in pastella con salsa di anacardi | 55 |
| Asparagi in tempura con maionese al limone | 56 |
| Frittelle di ceci e pesto al basilico | 57 |
| Melanzane fritte ripiene | 58 |
| Frittelle con zucca e guanciale | 59 |
| | 60 |



NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!

Cucina Tradizionale viene stampata su carta certificata PEFC, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata (e perciò gestite in maniera sostenibile!)

| | |
|------------------------------|----|
| Carciofi fritti | 61 |
| Pomodori pachino in pastella | 62 |
| Champignon panati | 63 |
| Anelli di cipolla fritti | 64 |

Dolci

| | |
|---|----|
| Tortelli alle castagne con cioccolato e uvetta | 65 |
| Tortini di patate e limone | 66 |
| Ciambelline alla Palermitana | 67 |
| Castagnole al cacao e rum | 68 |
| Frittelline al profumo di cannella | 69 |
| Triangoli farciti di pasta fillo | 70 |
| Grabbe colorate | 71 |
| Tagliatelle arrotolate all'arancia | 72 |
| Castagnole alla ricotta | 73 |
| Treccine di patate | 74 |
| Ravioli alla mostarda con cioccolato, caffè e noci | 75 |
| Gelato fritto | 76 |
| Bignole con crema al limone | 77 |
| Churros con salsa al cioccolato | 78 |
| Ricottine | 79 |
| Calzoncelli cacao e pinoli | 80 |
| | 81 |





PARTECIPA AL CONTEST!

di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it** è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema**. Scoprili sul sito e **partecipa anche tu**. Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!



COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

INVIO RICETTE SEMPLICE

NOME E COGNOME*:

EMAIL*:

TITOLO RICETTA:

INGREDIENTI E DOSI:

PREPARAZIONE:

ALLEGA FOTO* (INVIA ALMENO UNA FOTO DELLA TUA RICETTA):

(SCEGLI UN'IMMAGINE RAPPRESENTATIVA E DI BUONA QUALITÀ MAX 8 MB)

Scegli file Nessun file selezionato
Scegli file Nessun file selezionato
Scegli file Nessun file selezionato

OPPURE, SE SEI PIU' COMODO ALLEGA LA TUA RICETTA IN WORD:

Scegli file Nessun file selezionato

PARTECIPO AL CONTEST

(* CAMPI OBBLIGATORI)

INVIA

Inserisci il tuo nome e cognome

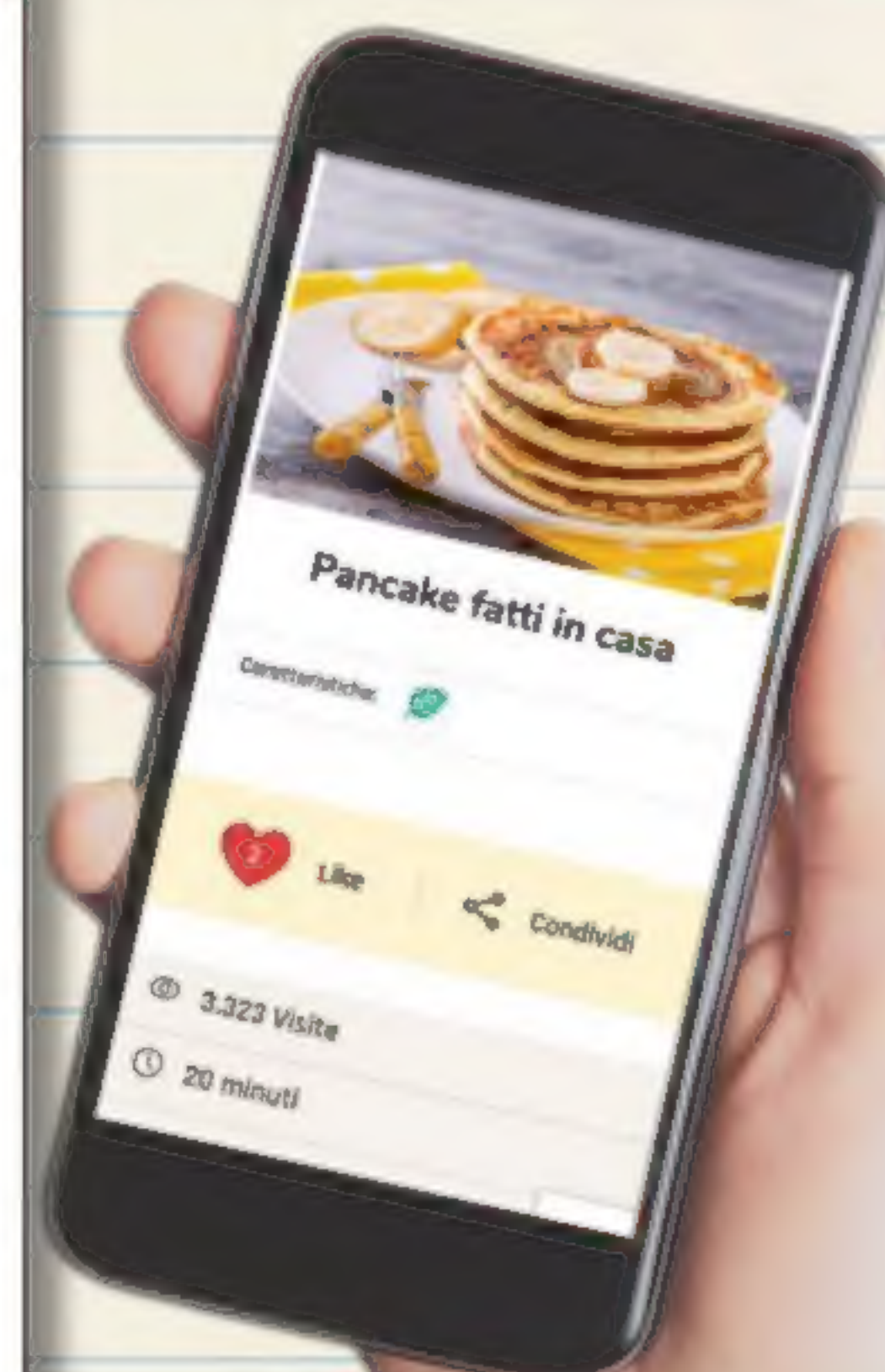
Inserisci la tua mail

Scegli il nome per la tua ricetta

Indica ingredienti e dosi della ricetta

Aggiungi la descrizione della tua ricetta, elencando i passaggi

Carica le foto in .jpg o .png e in alta definizione



Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

Le ricette dei nostri lettori

In questo numero trovate una selezione delle vostre preparazioni più ghiotte che includono la **frittura** tra i metodi di cottura. Grazie a chi ha partecipato attraverso **cottoecrudo.it**!



Su ogni numero di **Cucina tradizionale pubblica**iamo anche le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una comunità virtuale di cuochi e appassionati che vogliono condividere le loro prelibatezze.

Frittelle di mele e cannella senza uova e glutine



di Carla La Contessina
cottoecrudo.it

per
4 persone

2 mele rosse, 100 g di farina di riso, 100 g di farina per dolci senza glutine, 50 g di zucchero integrale, $\frac{1}{2}$ limone bio (il succo), 200 ml di latte senza lattosio, zucchero a velo integrale q.b., $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella in polvere, olio per friggere q.b.

In una ciotola versiamo lo zucchero e le farine. Pian piano incorporiamo il latte, mescolando bene con una frusta a mano, così da sciogliere eventuali grumi e ottenere una pastella liscia e omogenea.

Copriamo la ciotola con la pellicola trasparente e mettiamo la pastella a riposare in frigorifero per mezz'ora.



Con l'apposito attrezzo eliminiamo il torsolo delle mele, sbucciamole e tagliamo a fette spesse circa mezzo centimetro.

Adagiamo le fette di mela in un piatto e irroriamole con il succo di mezzo limone, in modo tale che non anneriscano.

In una padella scaldiamo abbondante olio per friggere e appena sarà in temperatura, iniziamo a passare una fetta di mela per volta nella pastella preparata per poi friggerla. Giriamo delicatamente le frittelle di mele da entrambi i lati affinché prendano colore e si dorino uniformemente.

Scoliamo le frittelle di mela su carta assorbente e spolverizziamole con zucchero a velo e cannella prima di servire.

Antipasti e finger food



Golosissimi i fritti che aprono i pasti predisponendo l'appetito e il buon umore per ciò che segue. Trattandosi di bocconcini da assaporare uno dopo l'altro possiamo prepararli anche come appetizer per cene in piedi dove muoversi in libertà.

Pettole pugliesi

per
6 persone

500 g di farina 00, 350 ml di acqua tiepida, 10 g di sale fino
7 g di lievito di birra fresco, olio extravergine di oliva q.b.

Setacciamo la farina in un'ampia ciotola, aggiungiamo il lievito sbriciolato al centro e un paio di cucchiaini d'acqua tiepida. Stemperiamo il lievito nell'acqua per farlo sciogliere, aggiungiamo ancora un po' d'acqua e mescoliamo il tutto con le mani.

Uniamo tutta l'acqua, il sale e impastiamo in modo energico per 15 minuti su un piano di lavoro fino a ottenere un impasto liscio, non appiccicoso e morbido che ha incamerato molta aria durante la lavorazione.

Riponiamo l'impasto nella ciotola, copriamolo con pellicola

alimentare e mettiamolo a lievitare in un luogo asciutto per almeno tre ore fino a quando avrà triplicato il suo volume.

Terminata la lievitazione versiamo abbondante olio in un tegame dai bordi alti e scaldiamolo fino a che non compariranno le prime bollicine.

Preleviamo l'impasto con un cucchiaino bagnato e, aiutandoci con un secondo cucchiaino, facciamo scivolare ogni cucchiainata di impasto nell'olio bollente.

Friggiamo poche pettole per volta girandole spesso per farle dorare uniformemente.

Quando le pettole avranno raggiunto un bel colore ambrato scoliamole con una schiumarola su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso. Serviamo le brittelle pugliesi calde.

da riciclare



Incorporando olive, formaggio a dadini, pomodorini secchi o acciughe all'impasto già lievitato possiamo caratterizzare le nostre pettole con un tocco di sapidità in più, in alternativa possiamo anche servirle come accompagnamento per salumi e formaggi.

Empanadas al formaggio

per
4 persone

Per l'impasto: 500 g di farina di mais o farina 0 + per infarinare il piano di lavoro, 100 g di burro, 150-180 ml di acqua tiepida, 2 tuoili d'uovo, 30 g di olio extravergine d'oliva, 10 g di sale Per il ripieno: 400 g di formaggio a pasta filante a dadini, olio di semi di arachidi q.b.

Facciamo sciogliere il burro a bagnomaria e lasciamolo raffreddare. A parte stemperiamo il sale nell'acqua tiepida.

In una ciotola setacciamo la farina, la disponiamo a fontana e mettiamo al centro il burro fuso e i tuoli. Sbattiamo i tuoli con una forchetta e incorporiamo pian piano la farina circostante.

Aggiungiamo l'olio e versiamo lentamente l'acqua salata continuando a mescolare con un cucchiaino di legno.

Trasferiamo il composto su una spianatoia infarinata e impastiamo con le mani per 10 minuti fino ad avere una pasta morbida, liscia e omogenea.

Formiamo una palla e trasferiamola in una ciotola unta d'olio. Copriamola con un canovaccio e lasciamola riposare in frigorifero per 3 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, estraiamo l'impasto dal frigo e lasciamolo a temperatura ambiente per 15 minuti prima di stenderlo.

Trasferiamo la pasta su una

spianatoia infarinata, lavoriamola con le mani per 2 minuti e poi, con l'aiuto di un mattarello, stendiamo a 2-3 mm di spessore.

Con un coltello ricaviamo dei rettangoli da 13 x 16 cm. Mettiamo al centro di ogni rettangolo un cucchiaino di formaggio a dadini e pieghiamo la sfoglia per ottenere un rettangolo più piccolo che sigilleremo premendo sui bordi, prima con le dita inumidite d'acqua, poi con i rebbi di una forchetta.

Friggiamo le empanadas in abbondante olio di arachidi a 170°C, girandole da entrambe i lati fino a doratura. Scoliamo e serviamo con salse a piacere.

da ricordare



Gnocco fritto con salumi

per
4 persone

300 g di farina 0, 1 bicchiere e $\frac{1}{2}$ d'acqua, 25 g di lievito di birra, 30 g di burro,
1,5 dl di olio di semi, 7 g di sale

Versiamo 40 g di farina in una ciotola, aggiungiamo il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e impastiamo fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciamo lievitare l'impasto per 1 ora.

Terminato il primo riposo aggiungiamo la restante farina, 1 bicchiere d'acqua, il burro tagliato a pezzetti e lasciato ammorbidire, il sale e impastiamo gli ingredienti delicatamente. Quando il composto è uniforme e piuttosto elastico modelliamo a forma di palla e lasciamolo lievitare per 1 ora.

Conclusa la seconda lievitazione stendiamo la pasta a circa 3

mm di spessore, ritagliamola a rettangoli, o rombi da 5 cm per lato, utilizzando una rotella dentata.

Friggiamo gli "gnocchi", pochi per volta, nell'olio molto caldo: quando saranno rigonfi, dorati e croccanti scoliamoli su carta da cucina e serviamoli caldi accompagnati da salumi affettati sottilmente e/o formaggi freschi teneri, come stracchino o squacquerone, per deliziare anche i vegetariani.

da ricordare

A differenza della ricetta originale emiliana la nostra proposta è adatta anche ai vegetariani se accompagnata dai formaggi perché non include lo strutto, utilizzato sia nell'impasto che per friggere nella tradizione modenese.



Scamorzine fritte

per
3 persone

6/8 fette di pane morbido da tramezzino, 100 g di scamorza naturale o affumicata, 5/6 cucchiaini di farina 0, 1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate, latte q.b., olio di semi di arachidi per friggere q.b., sale q.b.

Per prima cosa prepariamo una pastella densa miscelando 4 cucchiaini colmi di farina, il lievito, 2 pizzichi di sale e latte quanto basta per ottenere una pastella piuttosto spessa.

Tagliamo la scamorza in piccoli quadratini e teniamola da parte.

Prendiamo due piatti fondi e versiamo un po' di latte da una parte e un po' di farina dall'altra.

Eliminiamo ora le croste delle fette di pane e affettiamolo in dimensioni poco più grandi dei dadini di scamorza.

Passiamo il pane nel latte senza che si imbeva troppo, solo per farlo inumidire.

Mettiamo i dadini di scamorza tra due fette di pane inumidito, premiamo bene in modo che il pane si richiuda attorno ai dadini di formaggio e passiamoli nella farina su tutti i lati, quindi adagiamoli su un piatto e procediamo così fino a esaurire gli ingredienti.

Versiamo abbondante olio di semi di arachide in una

padella capiente e facciamolo scaldare.

Ripassiamo ogni scamorzina panata nella pastella in modo che venga avvolta su tutti i lati e immergiamola nell'olio caldo in modo che inizi a friggere. Dopo circa un minuto rigiriamo le scamorzine per farle friggere uniformemente.

Procediamo così per tutti i pezzi friggendone pochi per volta.

Per mantenere le scamorzine filanti conserviamole in forno a 80° C. In alternativa alla pastella, possiamo optare per una panatura classica ripassando i dadini di scamorza nella farina, poi in due uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato.



da ricordare

Cotolettine di sarde

per
4 persone

400 g di sarde, 3 uova, 150 g di pangrattato, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di timo, 30 g di fagiolini freschi, 4 foglie di basilico fresco, olio extravergine d'oliva q.b., olio per friggere q.b., sale fino q.b., pepe nero macinato q.b.

Spuntiamo e laviamo i fagiolini.

Scaldiamo un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e mettiamo i fagiolini con le foglie di basilico; facciamoli saltare per 15 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.

Laviamo le sarde e apriamole con delicatezza per il lungo, aiutandoci con un coltellino. Tagliamo ed eliminiamo le teste e, con le dita, estraiamo le lisce; poi risciacquiamole ancora.

In una ciotola sbattiamo con una forchetta le uova con un pizzico di

pepe nero macinato. Immergiamo una per volta tutte le sarde nell'uovo sbattuto lasciandole a bagno per almeno 10 minuti.

A parte prepariamo un trito d'aglio e timo, mescoliamolo al pangrattato e impaniamovi le sarde. Bagnamole ancora nell'uovo sbattuto e ripassiamole una seconda volta nel pangrattato con gli aromi.

In una padella antiaderente scaldiamo abbondante olio per friggere e immergiamo, una alla volta, le sarde impanate, facendole cuocere fino a doratura.

Scoliamo le cotolettine di sarde su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso, saliamole e serviamole ben calde accompagnate dai fagiolini.



La parola cotoletta deriva dal francese "côtelette", "côte" che significa costoletta, perché in origine indicava una fetta di carne con l'osso mentre oggi, per estensione, si riferisce soprattutto al metodo di cottura e alla panatura a base di uova e pangrattato.

da ricordare

Cozze fritte

per
4 persone

800 g di cozze, 60 g di farina 00, 1 uovo, 2 cucchiaini di acqua frizzante, 1 pizzico di sale, olio di semi per friggere q.b. Per la salsa d'accompagnamento: 170 g di yogurt greco, succo di $\frac{1}{2}$ limone, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

Per prima cosa puliamo le cozze:

mettiamole in una bacinella e passiamole sotto acqua fredda corrente, eliminiamo quelle con il guscio rotto e tutte le incrostazioni dai gusci rimasti con l'aiuto di una paglietta o il dorso di un coltellino. Eliminiamo anche la barbetta tirandola verso di noi e sciacquiamole ancora sfregandole nuovamente per eliminare ogni impurità.

Mettiamo le cozze pulite in un tegame con 2 dita d'acqua, copriamole con un coperchio, cuociamole per pochissimi minuti a fiamma dolce fino a quando non si apriranno col calore e lasciamole raffreddare.

Nel frattempo prepariamo la pastella in una ciotola: sgusciamo l'uovo, uniamo la farina setacciata e un pizzico di sale. Amalgamiamo gli ingredienti con una frusta ed iniziamo ad aggiungere, poco alla volta, l'acqua frizzante senza smettere di mescolare e fino a ottenere una pastella vellutata e priva di grumi. Prendiamo le cozze, estraiamole dai gusci e passiamole una alla volta nella pastella per avvolgerle

completamente.

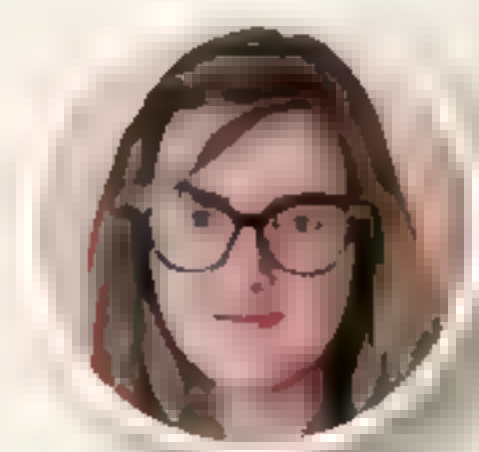
Frighiamo le cozze in abbondante olio di semi bollente girandole spesso per due minuti.

Con l'aiuto di una schiumarola scoliamo le cozze fritte non appena saranno ben dorate e serviamole accompagnate da una salsa ricavata emulsionando lo yogurt greco con il succo di mezzo limone, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, un pizzico di sale e 1 cucchiaino d'olio.

Per riconoscere cozze freschissime, al mercato o dal pescivendolo, scegliamo sempre mitili con chiara indicazione di provenienza, prive d'odore e col guscio integro, chiuso, nero e lucido. Odore pungente e valve rotte potrebbero essere un indice di scarsa freschezza.



Polpette con zucchine e prosciutto



di Raffaella Fortunato
cottoecrudo.it

per
4 persone

1 zucchina, 250 g di ricotta, 3 fette di prosciutto cotto, 3 fette di pane bianco,
3 cucchiaini di pangrattato, sale q.b., pepe q.b.

Per la panatura: 1 uovo, farina 00 q.b., pangrattato q.b., olio di semi di girasole q.b.

Laviamo la zucchina, eliminiamo le estremità e, con l'aiuto di una grattugia a fori larghi, grattugiamola in una ciotola. Aggiungiamo poi la ricotta, le fette di pane bianco precedentemente ammollate in acqua tiepida e strizzate bene, le fettine di prosciutto cotto sminuzzate, il pangrattato, il sale, il pepe e mescoliamo il tutto con un cucchiaino. Se l'impasto risultasse troppo molle per formare le polpette, aggiungiamo qualche altro cucchiaino di pangrattato.

da ricordare

A questo punto preleviamo con le

mani un po' di impasto e formiamo le nostre polpette nella grandezza desiderata. Una volta sagomate sistemiamole su un piatto.

Passiamo le polpette prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato, impanandole in modo omogeneo.

Versiamo abbondante olio di semi di girasole in una padella e, non appena sarà caldo, immergiamo le polpette facendole cuocere da tutti i lati fino a doratura.

Scoliamole su carta assorbente e gustiamole calde.



Per ottenere polpette compatte ma morbide è importante calibrare ingredienti umidi e secchi oltre a includere un legante come ricotta, pane raffermo o patate lesse che, al contrario delle uova, si mantengono morbidi in cottura. Per ammorbidire gli impasti di carne o verdura possiamo aggiungere anche un po' di latte.

Montanare

per
4 persone

500 g di farina 0, 250 ml di acqua tiepida, 25 g di lievito di birra fresco,
500 g di pomodori pelati, Parmigiano reggiano grattugiato q.b., 2 spicchi d'aglio,
1 cipolla, 5 foglie di basilico fresco, olio extravergine d'oliva q.b.,
olio di arachidi per friggere q.b., sale e pepe q.b., zucchero q.b.

Disponiamo la farina a fontana su una spianatoia e versiamo il lievito di birra sciolto in 250 ml di acqua tiepida al centro. Uniamo un cucchiaino di zucchero e lavoriamo il composto. Aggiungiamo 1 cucchiaino di sale e continuiamo a impastare fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Unghiamo la pasta con olio evo, mettiamola in una ciotola, incidiamola con un taglio a croce e copriamola con pellicola. Facciamo lievitare l'impasto per 2 ore.

In una padella rosoliamo la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio in un filo di olio extravergine d'oliva. Uniamo i pomodori pelati tritati grossolanamente e un pizzico di zucchero. Cuociamo a fuoco basso per una ventina di minuti, regoliamo di sale e pepe e profumiamo con le foglie di basilico spezzettate.

Prendiamo la pasta lievitata, dividiamola in porzioni da circa 60 g ciascuna e stendiamola con le mani, in modo da ottenere delle pizzelle rotonde di 5 mm di spessore e 8-10 cm di diametro. Scaldiamo abbondante olio di semi

di arachidi e friggiamo 1 pizzella per volta circa 30 secondi per parte. Con il mestolo forato teniamola sempre immersa nell'olio bollente.

Sgoccioliamo le pizzelle fritte su carta assorbente e condiamo ogni montanara con 1 cucchiaino abbondante di salsa di pomodoro calda e qualche foglia di basilico. Spolveriamo le pizzelle con il Parmigiano grattugiato al momento e serviamole subito ben calde.

da ricordare

Regine incontrastate dello street food campano, le montanare sono state immortalate anche nel film di Vittorio De Sica, *L'oro di Napoli*, in cui una procace Sofia Loren assiste il marito pizzaiolo nella preparazione di queste gloriose pizzelle vendendole, a credito, ai passanti più poveri tra i vicoli di Napoli.



Polpette di manzo con mela e bacon croccante

per
4 persone

250 g di polpa di manzo, 150 g di salsiccia, 1 panino raffermo, 2 uova, 100 ml di latte, farina q. b., 15 foglie di basilico, 1 mela Golden, 70 g di pancetta in una fetta, una noce di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 30 g di Parmigiano reggiano grattugiato, olio di oliva q.b., sale, pepe e noce moscata q.b.

Mettiamo in una terrina la carne di manzo e la salsiccia privata del budello. In un mixer frulliamo il pane a pezzi insieme al latte, le uova e le foglie di basilico fino a ottenere una crema omogenea.

Versiamo la crema sulla carne e uniamo il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, pepe e noce moscata, quindi amalgamiamo bene.

Formiamo 8 polpette, passiamole nella farina e friggiamole in una padella

antiaderente con abbondante olio d'oliva facendole cuocere bene da ogni lato.

Ricaviamo 8 palline dalla mela con l'apposito scavino e spadelliamole per circa 5 minuti con una noce di burro, mezzo cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale.

Tagliamo a piccoli rettangoli la pancetta e facciamola cuocere sotto il grill finché sarà dorata (oppure in una padella antiaderente caldissima senza grassi aggiunti).

Formiamo, infine, otto spiedini mettendo per ognuno una polpetta, una pallina di mela caramellata e una fettina di bacon croccante.



Bacon e pancetta non sono la stessa cosa: il primo si ricava dai lombi e dai fianchi del maiale per poi essere marinato in salamoia, essiccato e cotto; la seconda si ricava dalla pancia del suino ed è successivamente speziata e stagionata.

da ricordare

Frittelle di tonno

per
4 persone

250 g di farina 00, 2 scatolette di tonno ben sgocciolato, 25 ml di olio di semi, 100 ml di acqua, ½ cucchiaino di sale, 2 uova, 8 g di lievito istantaneo, olio di arachidi per friggere q.b.

In una ciotola sgusciamo le uova, aggiungiamo il sale, l'acqua, l'olio di semi e amalgamiamo bene.

Aggiungiamo un po' per volta anche la farina setacciata insieme al lievito e continuiamo a mescolare con uno sbattitore elettrico fino a ottenere una pastella liscia.

Uniamo alla pastella il tonno ben sgocciolato a pezzetti e amalgamiamo nuovamente fino ad avere un composto uniforme. In una pentola per fritti scaldiamo

abbondante olio di arachidi e friggiamo il composto prelevandolo, man mano, con un cucchiaino.

Cuociamo fino a doratura, scoliamo le frittelle su carta assorbente e serviamo le frittelle al tonno calde.

da ricordare

Al contrario di quello che si potrebbe pensare il tonno in scatola non contiene conservanti. Sale e olio, insieme al processo di sterilizzazione durante la preparazione, mantengono l'integrità del prodotto anche dopo l'inscatolamento.



Pane e panelle

per
4 persone

500 g di farina di ceci, 1,5 l circa di acqua fredda, sale e pepe q.b.,

1 ciuffo di prezzemolo fresco tritato, olio di semi per friggere, 4 panini da farcire, 2 limoni

Versiamo l'acqua in una ciotola, uniamo progressivamente la farina di ceci setacciata, il sale e il pepe a piacere e mescoliamo sino a far sciogliere completamente la farina ed evitare che si formino grumi.

Trasferiamo in una casseruola e, mescolando continuamente nello stesso verso, prima con una frusta a mano e poi con un cucchiaino di legno, cuociamo a fuoco medio fino a ottenere una crema morbida ma compatta facendo attenzione che il composto non si attacchi al fondo della pentola. Dal primo bollore dovremo cuocere il composto per circa una dozzina di minuti.

Prima di fine cottura, continuando

a mescolare, aggiungiamo il prezzemolo tritato.

Togliamo l'impasto dal fuoco e spalmiamolo, a uno spessore di 2-3 mm, su una leccarda rivestita da carta forno. Lasciamolo raffreddare e porzioniamolo con un coltello per formare le panelle con cui andremo a farcire i nostri panini.

Scaldiamo abbondante olio in una pentola capiente e friggiamo poche panelle per volta per pochi minuti su entrambi i lati. Scoliamo le frittelle di farina di ceci con una schiumarola, sistemiamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e alloggiamole nei panini tagliati a metà.

Richiudiamo il sandwich e serviamo con fette di limone da spremere a piacere sulle panelle.



Le mafalde o mafaldine sono i profumatissimi panini ricoperti da semi di sesamo impiegati dai palermitani per confezionare uno dei più celebri cibi di strada della città. In assenza di mafaldine, andranno benissimo anche michette, pane arabo, panini da hamburger o hot dog.

Frittelline di zucchine



di CarlaLaContessina
cottoecrudo.it

per
4 persone

200 g di zucchine trifolate, 1 uovo intero, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato,
1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di farina di riso, 100 ml di acqua, 1 pizzico di sale,
1 pizzico di pepe nero, olio per friggere q.b.

Frulliamo tutti gli ingredienti - a eccezione delle zucchine - per ottenere una pastella liscia e priva di grumi.

Uniamo le zucchine trifolate alla pastella e amalgamiamo gli ingredienti.

In una casseruola dai bordi alti, versiamo l'olio per friggere e portiamolo in temperatura. Non appena vediamo formarsi delle piccole bollicine versiamo un po' alla volta il composto a cucchiainate dandogli la forma delle quenelle.

Facciamo dorare le frittelle fino a che

si coloreranno uniformemente, scoliamole con l'aiuto di una paletta forata su carta per fritti o assorbente e serviamole come piccolo antipasto d'apertura.



Essendo priva di glutine la farina di riso non è adatta alla preparazione di prodotti lievitati mentre si dimostra un ingrediente eccezionale per panature, pastelle e fritti asciutti e croccanti perché la presenza di amidi riduce l'assorbimento d'olio.

Polpette di melanzana



di ciminacucina
cottoecrudo.it

per
4 persone

5 melanzane, 200 g di pane raffermo, 1 uovo, 50 g di formaggio grattugiato,
1 mazzetto di prezzemolo tritato, sale e pepe q.b., olio di semi per friggere q.b.

Laviamo, asciugiamo e tagliamo
in sei pezzi ogni melanzana
mantenendo la buccia ed eliminando il
peduncolo.

Lessiamo le melanzane a pezzi in
abbondante acqua bollente per venti
minuti e scoliamole.

Una volta fredde, strizziamole bene,
tritiamole e mescoliamole con 200 g
di pane raffermo precedentemente messo
a bagno e strizzato, un uovo, 50 g di
formaggio grattugiato, sale, pepe e un

mazzetto di prezzemolo tritato.

Mescoliamo tutti gli ingredienti
fino a ottenere un composto uniforme,
aggiustiamo di sale e formiamo con le
mani delle polpette a forma di goccia.

Friggiamo le polpette in abbondante
olio di semi caldo per un paio di
minuti per lato ed estraiamole con un
ragno per farle sgocciolare su carta
assorbente. Serviamo le polpette di
melanzane a piacere calde o tiepide.

da ricordare



Grazie alla definizione del medico e botanico
francese Jacques Daléchamp, autore di una Historia
generalis plantarum nel 1586, la melanzana fu
considerata un ortaggio afrodisiaco tanto da essere
chiamata anche "pomo d'amore".

Stelline di pollo

per
4 persone

4 uova, 500 g di petto di pollo, 1 rametto di maggiorana fresca, 1 rametto di timo fresco, 1 spicchio d'aglio, 100 g di pangrattato, 60 g di farina 00, olio per friggere q.b., 50 g di burro, 50 ml di latte, 1 pizzico di prezzemolo fresco tritato, sale fino q.b., 1 pizzico di pepe nero macinato

Sciacquiamo e tagliamo il petto di pollo a pezzi regolari. Tritiamo finemente la maggiorana, il timo e lo spicchio di aglio, facciamo rosolare nel burro in una padella antiaderente, quindi inseriamo anche i cubetti di pollo: cuociamo per 10 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.

Regoliamo di sale e pepe, poi trasferiamo il tutto in una ciotola capiente, lasciamo intiepidire e frulliamo il pollo con un mixer a immersione.

Aggiungiamo la farina, il latte, il pizzico di prezzemolo tritato e un uovo, poi mescoliamo il tutto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo.

Disponiamo il composto su un piano di lavoro leggermente infarinato e livelliamo la superficie con un mattarello. Prendiamo ora le forme a stella e premiamole sull'impasto per creare le crocchette.

Bagniamo le stelline in una ciotola, dove prima avremo sbattuto le uova rimaste con una forchetta, poi passiamole nel

pangrattato e disponiamole su un tagliere.

In una padella antiaderente scaldiamo tanto olio quanto basta a immergere le stelline, poche per volta. Non appena l'olio è caldo friggiamo i bocconcini di pollo finché non saranno dorati uniformemente in superficie. Serviamo le crocchette calde o tiepide a piacere.

Queste stelline di pollo ricordano i chicken nuggets dei più celebri fast food ma sono più buone perché fatte con ingredienti nobili di cui conosciamo provenienza e proporzioni. Per un pasto completo non esitiamo a incorporare 3 patate bollite nell'impasto al posto della farina.



Frittelle di gamberetti

per
4 persone

700 g di gamberetti, 150 g di pecorino grattugiato, 4 uova,
2 cucchiaini di farina, sale e pepe q.b., olio di arachidi q.b.

Sgusciamo i gamberetti, eliminiamo carapace, teste e codine, sciacquiamoli bene sotto acqua corrente e facciamoli sgocciolare.

In una ciotola sbattiamo le uova insieme a un pizzico di sale e un po' di pepe a piacere. Aggiungiamo la farina e il formaggio e mescoliamo bene. Dobbiamo ottenere un composto morbido ma di una certa consistenza. Uniamo infine i gamberetti e amalgamiamo.

Riempiamo una pentola dai bordi alti con abbondante olio di arachidi e portiamolo in temperatura per friggere il composto a cucchiariate. Inseriamo poche frittelle per volta e facciamole dorare da ambo i lati. Scoliamo su carta da cucina e serviamo le frittelle calde.

L'abbinamento tra pesce e formaggio è sempre stato oggetto di discussione in Italia ma oggi anche i nostri più grandi chef hanno sdoganato questo accostamento impiegando i formaggi con cura e, a seconda della loro stagionatura, in piatti sorprendentemente calibrati.



Stick di polenta con maionese all'aglio

per
4 persone

300 g di farina per polenta, 800 ml di acqua, olio per friggere q.b., erbe a piacere (timo, salvia, rosmarino e mirto) q.b., sale q.b. Per la maionese all'aglio: 2 spicchi di aglio spellati, 50 ml di latte, 100 ml di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di aceto, sale q.b.

Portiamo a bollore una pentola con l'acqua salata. Versiamo la farina a pioggia e mescoliamo bene con una frusta. Su un tagliere tritiamo finemente le erbe quindi uniamole alla polenta mescolando. Continuiamo la cottura per circa 30 minuti sempre mescolando.

Versiamo la polenta cotta su un vassoio e lasciamola raffreddare completamente.

Nel frattempo prepariamo la maionese all'aglio. Versiamo nel bicchiere alto del frullatore a immersione il latte e l'olio di semi, uniamo un pizzico di sale, un cucchiaino di aceto e due spicchi di aglio ben pestati fino a renderli una purea, aiutandoci con uno spremiaglio o un mortaio. Immergiamo le pale e frulliamo gli ingredienti a velocità media, fino a che il composto non si sarà addensato; ci vorranno pochi secondi.

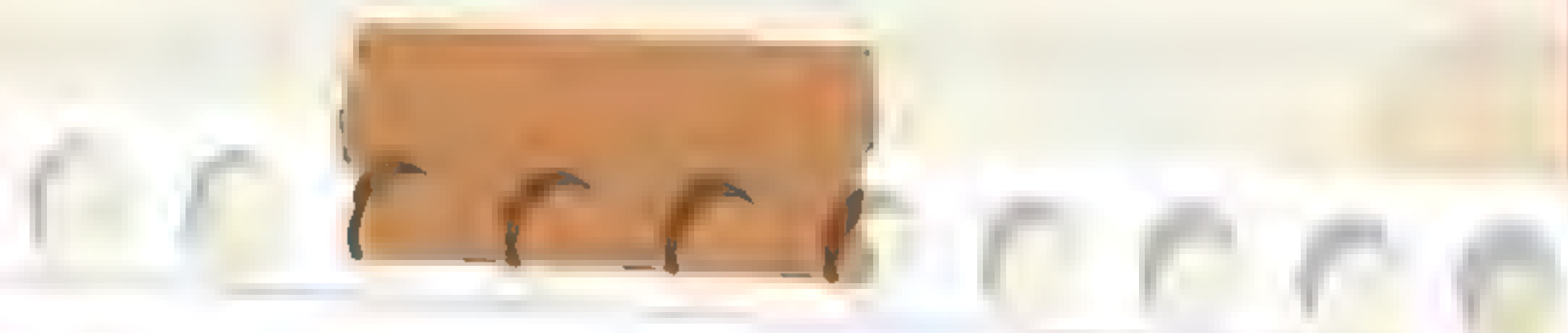
Dalla polenta fredda ricaviamo, con un coltello, dei bastoncini.

Scaldiamo bene l'olio per friggere in una pentola capiente e friggiamo gli stick

di polenta per circa 4 minuti per parte.

Scoliamo i bastoncini di polenta e adagiamoli su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Trasferiamo la maionese in una ciotolina e serviamola come accompagnamento agli stick alle erbe.

da riciclare



L'aglio contribuisce a diminuire i valori di colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa, per questi motivi la scienza lo ritiene un alimento che contribuisce a una sana sessualità.

Grazie all'allicina, che gli conferisce il caratteristico odore pungente, l'aglio è anche in grado di attutire stati infiammatori e malattie della pelle.



Frittelle di prosciutto e salvia

per
4 persone

150 g di prosciutto cotto in una fetta sola, 1 uovo, 50 g di farina, 1 bicchierino di vino bianco, un ciuffetto di prezzemolo, 2 foglie di salvia, sale e pepe q.b., olio di arachidi q.b.

Stacciamo il grasso dalla fetta di prosciutto, tritiamolo e teniamolo da parte. Tagliamo la parte magra del prosciutto a dadini.

In una ciotola mescoliamo l'uovo

con la farina, il vino e altrettanta acqua. Regoliamo di sale e pepe, mescoliamo gli ingredienti fino a ottenere una pastella liscia e poi lasciamo riposare il composto per 1 ora.

Uniamo quindi alla pastella il prosciutto

a dadini, il grasso, il prezzemolo e la salvia tritati e mescoliamo.

Scaldiamo l'olio di arachidi in una padella

per fritti e cuociamo il composto a cucchiainate.

Facciamo dorare le frittelle da entrambi i lati, scoliamole su carta da cucina e serviamole calde.

da riciclare



Anche in tempi remoti la salvia era considerata una pianta dalle proprietà curative: gli Egizi la utilizzavano nella preparazione delle miscele per l'imbalsamazione mentre i Romani la consideravano addirittura sacra tanto da raccoglierla attraverso un preciso rituale, scalzi e con tuniche bianche, per propiziare i suoi poteri terapeutici.

Mozzarelline fritte

per
4 persone

300 g di mozzarelline, farina q.b., 2 uova, pangrattato q.b., sale e pepe q.b., olio di semi q.b.

da ricordare

Facciamo sgocciolare le mozzarelline, per mezz'ora, in un colino affinché perdano il siero. Poi asciugiamole con della carta da cucina. In una ciotola mettiamo la farina necessaria per panare tutte le mozzarelle fino a coprirle completamente.

In un piatto fondo sbattiamo leggermente 2 uova con una forchetta, saliamo e pepiamo.

Immergiamo nelle uova sbattute i bocconcini infarinati; quindi passiamoli nel pangrattato e scolliamoli un pochino per eliminare la panatura in eccesso.

In una pentola capiente versiamo abbondante olio di semi e, non appena in temperatura, friggiamo le mozzarelline per 1 o 2 minuti, rigirandole, finché saranno dorate.

Scoliamo bene le mozzarelline e tamponiamo l'olio in eccesso con carta assorbente. Serviamo i bocconcini subito finché sono ben caldi.

Per esaltare il cuore filante delle mozzarelline possiamo realizzare una doppia panatura ripassando i bocconcini già panati nuovamente nelle uova sbattute e nel pangrattato. Per fissare in modo impeccabile la panatura, conserviamo le mozzarelline panate in frigo per 20 minuti prima di friggerle.



Frittelle abruzzesi dette 'Mazzafame



di PensieriCroccanti
cottoecrudo.it

per
4 persone

120 g di farina 00, 1 uovo, 150 ml di acqua, 1 cucchiaino da tavola di olio evo
+ quanta basta per ungere una padella antiaderente, 1 cucchiaino di bicarbonato

In una terrina sgucciamo l'uovo e mettiamo l'acqua e l'olio extravergine d'oliva. Aggiungiamo infine la farina setacciata e il bicarbonato.

Amalgamiamo tutti gli ingredienti uniformemente fino a ottenere un composto liscio, morbido ed omogeneo.

Scaldiamo una padella antiaderente e ungiamola leggermente con poco olio. Quando la padella sarà ben calda formiamo con le mani delle frittelle

basse e circolari.

Cuociamo le frittelle, una per una, un paio di minuti per ogni lato.

Serviamo le 'mazzafame calde con un pizzico di sale, o alternativamente spolverate con un po' di zucchero semolato se vogliamo presentarle come frittelline dolci.

da ricordare

Semplicissime e versatili queste frittelle possono essere servite a tutto pasto ed essere preparate con farina di riso, anziché farina 00, per ottenere un risultato privo di glutine.



Piatti unici



Sono i piatti speciali che nascono per essere condivisi, hanno il sapore della festa e sanno scaldare i cuori con il loro inconfondibile gusto pieno. Ricchi di memoria e fulcro della domenica sono il trionfo della cucina: un mix intelligente di ingredienti e preparazioni.

Panzerotti

per
4 persone

500 g di pasta per la pizza, 200 g di polpa o passata di pomodoro,
200 g di mozzarella, 4-5 foglie di basilico fresco, 1 pizzico di zucchero,
origano fresco q.b., olio di semi di arachide q.b., sale q.b.

Preleviamo dalla pasta per la pizza tante piccole porzioni grandi poco più di una noce. Stendiamo ogni pallina di impasto, su un piano infarinato, e diamole una forma tonda.

A parte riduciamo la mozzarella, o un altro formaggio filante, a cubetti piccoli e teniamo da parte.

In una terrina versiamo la passata di pomodoro, la mozzarella a dadini e il basilico spezzettato a mano; aromatizziamo con l'origano e diamo

una mescolata aggiustando di sale e di zucchero per regolare l'acidità del pomodoro.

Mettiamo al centro di ogni disco di pasta 2 cucchiaini del composto di pomodoro e mozzarella e richiudiamolo facendo uscire l'aria e sigillando bene i bordi con le dita inumidite.

Friggiamo i panzerotti in abbondante olio di arachide a 170-180°C fino a doratura.

Serviamo i panzerotti ben caldi.



Non c'è dubbio che il panzerotto sia nato dalle sperimentazioni della cucina popolare del Sud Italia dove il caratteristico rigonfiamento di queste leccornie, simile a una "panza", ha ribattezzato prontamente questa preparazione nata dagli avanzi di pasta di pane.

Chips di patate e pesce

per
4 persone

600 g di patate a pasta gialla, 500 g di filetto di baccalà, 100 g di farina 00,
10 cl di acqua frizzante, 1 pizzico di sale fino, olio per friggere q.b.

Laviamo, peliamo e sbucciamo le patate, poi tagliamole con una grattugia per formare tante rondelle sottilissime: mettiamole a bagno in acqua fredda, in attesa di friggerle.

A parte, con un coltello a lama liscia, tagliamo il baccalà a pezzetti regolari.

Prepariamo la pastella: in una ciotola amalgamiamo mescolando con una frusta la farina setacciata e l'acqua frizzante fino a ottenere una crema densa.

Passiamo i pezzetti di baccalà nella pastella, lavorandoli bene per coprirli completamente.

Riempiamo una padella antiaderente con abbondante olio per friggere, scaldiamolo bene

senza raggiungere il punto di fumo e frigghiamo le rondelle di patate per pochi secondi.

Scoliamo le patate quando sono ben dorate, aiutandoci con una schiumarola, e mettiamole su carta assorbente da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Dopo aver fritto le patatine

immerghiamo nell'olio bollente anche i pezzetti di baccalà in pastella, procedendo con pochi pezzi alla volta. Estraiamoli non appena diventano dorati in superficie e mettiamoli su un foglio di carta assorbente da cucina.

Cospargiamo di sale sia le patate sia i filetti di baccalà e disponiamo con cura il tutto, ben caldo, su un bel vassoio da portata o in porzioni singole.

Fish & Chips è riconosciuta come una pietanza britannica ma pare siano stati gli immigrati ebrei, provenienti da Spagna e Portogallo, a diffonderla nel Seicento e ancora gli ambulanti italiani a promuoverne la vendita per strada.





di Dajana Armeli
cottoecrudo.it

Crocchette di patate e riso

per
4 persone

600 g di patate, 500 g di riso, 2 uova, 250 g di Parmigiano Reggiano,
1 cucchiaino di paprika dolce, sale q.b., pepe q.b., 300 g di pangrattato, olio per friggere q.b.

Iniziamo mettendo a cuocere il riso
e le patate in due pentole separate.

Scoliamo il riso al dente,
anticipando di poco i tempi di cottura
indicati sulla confezione e facciamolo
raffreddare in una ciotola. Scoliamo poi
le patate ben cotte (ci vorranno tra i 20
e i 50 minuti a seconda della dimensione
delle patate) e lasciamole raffreddare.

Peliamo le patate, schiacciamole
con una forchetta, o con l'aiuto di uno
schiacciapatate, e versiamole all'interno
di una ciotola capiente; aggiungiamo
anche il riso, le uova, la paprika, il

Parmigiano, sale e pepe a piacere e
mescoliamo bene con le mani.

Con l'impasto ottenuto preleviamo
delle porzioni da circa 50 g l'uno e
formiamo dei bastoncini lunghi circa 6/7
cm. Passiamo le crocchette nel pangrattato
e friggiamole nell'olio bollente fin quando
non saranno belle dorate.

Adagiamo le crocchette su carta
assorbente per eliminare l'olio in eccesso
e serviamole belle calde!

da ricordare

Per ingolosire le crocchette possiamo inserire un
cubetto di formaggio a pasta filante all'interno,
sagomarle nella loro tipica forma a cilindro e
infine panarle prima di friggerle. Otterremo in
questo modo un irresistibile cuore fondente.



Spaghetti con le polpette

per
4 persone

320 g di spaghetti Per le polpette: 200 g di carne macinata, 200 g di prosciutto cotto o mortadella, 50 g di pane raffermo senza crosta, 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, latte q.b., sale q.b., pepe q.b.

Per la salsa: 500 g di passata o polpa di pomodoro, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., 5/6 foglie di basilico

Per le polpette ammolliamo innanzitutto il pane raffermo, senza crosta, in un una ciotolina con poco latte.

In un'altra ciotola mettiamo la carne macinata, 1 uovo sguanciato, il prosciutto o la mortadella ridotta a pezzetti, il Parmigiano, la mollica di pane strizzata, il prezzemolo e 1 spicchio d'aglio tritati finemente. Amalgamiamo il tutto fino a ottenere un composto uniforme, regoliamo di sale e pepe e formiamo con le mani le nostre polpettine grandi poco più di una noce.

In una padella scaldiamo abbondante olio d'oliva e friggiamo le polpette fino a cottura. Non appena cotte, scoliamole su carta assorbente.

In un'altra padella prepariamo il sugo: facciamo rosolare 1 spicchio d'aglio e 1 scalogno tagliato al velo in un giro d'olio, aggiungiamo la passata di pomodoro, saliamo e lasciamo cuocere a fiamma medio-bassa per 10 minuti. Trascorso questo tempo aggiungiamo

le polpettine già fritte e lasciamo andare a fiamma dolce per 30 minuti.

A parte lessiamo gli spaghetti in abbondante acqua salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione, scoliamo al dente e condiamo con il sugo alle polpette.

Serviamo gli spaghetti ben caldi con le foglie di basilico fresco spezzettate a mano su ogni porzione.

Per preservare le sue proprietà organolettiche il basilico andrebbe sempre ridotto a pezzetti con le mani, o lavorato con un mortaio, all'ultimo momento. Evitando l'uso di coltelli possiamo prevenire l'ossidazione della pianta aromatica a contatto con l'aria.



da ricompare

Pollo fritto

per
4 persone

1 kg tra cosce e sovracosce di pollo, 2 tazze di farina, 1 cucchiaino di paprika,
1 pizzico di pepe nero macinato, 1 cucchiaino di aromi misti in polvere a scelta tra:
aglio, timo, pepe di cayenna, pepe bianco, rosmarino, salvia, sale q.b., 1 rametto di timo fresco,
olio di arachidi per friggere q.b.

Per il latticello: 300 ml yogurt magro bianco, 300 ml di latte, 1 cucchiaino di succo di limone

Prepariamo il latticello: in una ciotola capiente alterniamo lo yogurt magro, il latte e il succo di limone mescolando fino ad incorporare gli ingredienti e ottenere un composto liquido. Lasciamo riposare il latticello per 10 minuti, aggiungiamo 1 cucchiaino di paprika, un pizzico di pepe, un cucchiaino di spezie in polvere e mescoliamo nuovamente.

Immergiamo i pezzi di pollo nella ciotola con il latticello aromatizzato e lasciamolo marinare coperto per almeno 5 ore in frigorifero.

Trascorso il tempo di marinatura, tiriamo fuori il pollo dal frigo, estraiamo i pezzi di carne mantenendoli

sempre ben avvolti dal latticello e trasferiamoli in un sacchetto alimentare dove avremo prima inserito la farina. Chiudiamo il sacchetto e agitoliamo per infarinare il pollo. Se vogliamo ottenere una crosticina più spessa facciamo una doppia panatura e ripassiamo i pezzi di pollo ancora nel latticello e poi nella farina.

In una padella antiaderente capiente versiamo abbondante olio di arachidi fino a riempirla per almeno $\frac{2}{3}$ e, non appena l'olio è bollente, friggiamo le porzioni di pollo da entrambi i lati per un totale di 20/30 minuti, a seconda della dimensione dei pezzi e fino a doratura della carne.

Serviamo il pollo fritto caldo, con una spolverata di sale fino e timo fresco, accompagnato da una salsa a piacere.



Per aggiungere croccantezza alla panatura possiamo panare i pezzi di pollo avvolti dal latticello in una miscela di farina e corn flakes non zuccherati prima di procedere alla cottura.

Parmigiana di melanzane



di alicewellbeingnourish
cottoecrudo.it

per
6 persone

3 melanzane, 300 g di salsa di pomodoro, 300 g di mozzarella, 300 g di Parmigiano Reggiano, 3 uova, 1 spicchio d'aglio, sale q.b., pepe q.b., farina q.b., foglie di basilico q.b., olio extravergine d'oliva q.b. Per friggere le melanzane: olio di arachidi q.b.

Laviamo, asciugiamo ed eliminiamo le estremità delle melanzane. Tagliamole a fettine sottili e mettiamole a scolare con un po' di sale per 2 ore sotto un peso.

In una ciotola sbattiamo le uova con un po' di sale e, in un'altra ciotola, versiamo un po' di farina. Terminato il tempo di scolatura delle melanzane passiamole prima nelle uova sbattute e poi nella farina su entrambi i lati.

In una pentola dai bordi verticali mettiamo l'olio d'arachidi a scaldare e, quando in temperatura, introduciamo le melanzane panate e friggiamole.

Estraiamole quando sono dorate e posizioniamole su un foglio di carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.

In una padella soffriggiamo l'aglio sbucciato in un po' d'olio d'oliva e aggiungiamo la salsa di pomodoro, sale, pepe e basilico.

Cuociamo il sugo per 10 minuti a fuoco lento.

Ora alterniamo in una teglia gli ingredienti: sul fondo versiamo un

po' d'olio, quindi disponiamo un primo strato di melanzane, la salsa di pomodoro, la mozzarella a pezzetti e un'abbondante spolverata di Parmigiano grattugiato.

Ripetiamo l'operazione sino ad esaurire gli ingredienti e mettiamo abbondante Parmigiano sull'ultimo strato.

Cuociamo in forno caldo a 180°C per 40-45 minuti.

da riciclare

La Parmigiana classica vuole le melanzane in pastella, o panate, rigorosamente fritte ma le varianti di questa preparazione sono ormai numerose: dall'uso di melanzane grigliate per alleggerire il tutto all'impiego di ragù o scamorza per un piatto unico da leccarsi i baffi.



Bocconcini di sogliola in pastella

per
4 persone

400 g di filetti di sogliola, 1 mandarino, 100 g di farina di grano tenero tipo 00, 2 uova, 1 mazzetto di prezzemolo, salvia, timo q.b., 1 cucchiaino e mezzo di lievito di birra secco, olio di semi per fritto q.b., olio extravergine d'oliva q.b., sale e pepe q.b.

Spiriamo i filetti di sogliola e trasferiamoli in un recipiente fondo, condiamoli con la scorza grattugiata del mandarino, un po' di olio extravergine d'oliva, sale e pepe; quindi lasciamoli marinare al fresco per almeno 2 ore.

Prepariamo la pastella: in una ciotola lavoriamo con una frusta a mano la farina setacciata con le uova intere, il lievito, che avremo prima sciolto in un cucchiaino di acqua tiepida, e 125 ml di acqua fredda; mescoliamo bene, saliamo e facciamo riposare la pastella per 2 ore a temperatura ambiente. La pastella non deve risultare

né troppo liquida né troppo spessa.

Trascorso il riposo, puliamo bene le erbe fresche (prezzemolo, salvia e timo), tritiamole fini al coltello e aggiungiamole alla pastella.

Uniamo ora il pesce dopo averlo ben tamponato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e tagliato a pezzetti.

Friggiamo ora l'impasto di pesce in pastella prelevandolo con un cucchiaino e ponendolo nell'olio di semi molto caldo.

Scoliamo i bocconcini quando saranno ben gonfi e dorati e serviamoli caldi decorati con prezzemolo fresco.

da ricordare



Far riposare la pastella consente al glutine della farina di legarsi con gli ingredienti liquidi: con questo passaggio otterremo una pastella più corposa in grado di avvolgere meglio i bocconcini da friggere.

Frittura di paranza

per
4 persone

1 kg di piccoli pesci della stessa dimensione (triglette, alici, sarde, zanchette, soglioline o moletti),
farina 00 o 0 q.b., olio di semi per friggere q.b., sale fino q.b., 1 limone

Puliamo ed evisceriamo i pesci più grossi incidendoli sulla pancia a partire dalla coda: sciacquiamoli sotto acqua corrente, eliminiamo le squame grattandoli delicatamente dalla coda verso la testa con il dorso di un coltello ed eliminiamo la lisca. Se utilizziamo pesci molto piccoli possiamo tranquillamente non togliere la lisca né le squame.

Sciacquiamo nuovamente i pesciolini, asciugiamoli bene con un canovaccio, infariniamoli fino a ricoprirli completamente e trasferiamoli in un colino per eliminare la farina in eccesso.

In una padella dai bordi alti verticali, scaldiamo abbondante olio di semi per friggere e, non appena l'olio avrà raggiunto una temperatura di 170°C e inizierà a sfrigolare, immergiamo i pesci pochi per volta.

Quando i pesciolini saranno ben dorati, con un mestolo forato, scoliamoli su un piatto rivestito da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.

Serviamo la paranza ben

calda con una spolverata di sale e uno o due spicchi di limone cada porzione da spremere sui pescetti.

Per frittura di paranza si intende la frittura di pesci di piccola taglia, come triglie, alici o moletti, intorno ai 7/10 cm di lunghezza. Per ottenere la caratteristica crosticina croccante, infariniamo e friggiamo pochi pesci per volta così da non permettere che i pesci parati si inumidiscono in attesa di essere cotti.



Suppli alla romana

per
4 persone

250 g di riso per risotti, 200 g di carne macinata di vitello, 300 ml di pelati,
200 g di mozzarella, 50 ml di vin bianco, 400 ml di brodo vegetale caldo, $\frac{1}{2}$ cipolla,
40 g di pecorino, 30 g di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale q.b.
Per Impanare: 2 uova, pangrattato q.b. Per friggere: olio di semi q.b.

Prepariamo il sugo: tagliamo la cipolla al velo e facciamo imbiondire in un giro d'olio, aggiungiamo la carne macinata e facciamo rosolare fino a quando prenderà colore. Quando la carne sarà ben rosolata, sfumiamo con il vino bianco e lasciamo evaporare completamente. Uniamo ora i pelati e facciamo cuocere per 10-15 minuti.

Regoliamo di sale e aggiungiamo il riso, portiamolo a cottura aggiungendo man mano il brodo bollente, come se fosse un risotto.

A fine cottura, togliamo dal fuoco, mantechiamo il riso con il burro e il pecorino grattugiato e lasciamo raffreddare completamente.

Nel frattempo tagliamo

la mozzarella a dadini e la facciamo sgocciolare bene.

Solo quando il riso è freddo formiamo delle polpette, le appiattiamo sul palmo di una mano e con l'altra posizioniamo al centro uno o due pezzi di mozzarella, richiudiamo dando una forma di polpetta allungata, tipo crocchetta, e procediamo in questo modo fino ad esaurire il riso.

Passiamo ora le polpette di riso nelle due uova precedentemente sbattute e ancora nel pangrattato, facendolo aderire bene tutt'intorno.

In una padella riscaldiamo abbondante olio di semi a circa 175-180°C e friggiamo i suppli senza immergerli, girandoli più volte affinché diventino dorati su tutta la superficie. Man mano che sono pronti scoliamoli su carta assorbente con un ragno per assorbire l'olio in eccesso e distribuiamo una spolverata di sale. Serviamo i suppli alla romana ben caldi.

da ricordare



Merluzzo impanato con polenta

per
4 persone

600 g di merluzzo a tranci, 500 g di farina per polenta, 2 uova, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe nero, 1 foglia di alloro, olio per friggere q.b.

Sul tagliere riduciamo il merluzzo a pezzi delle stesse dimensioni.

A parte, in una ciotola capiente, lavoriamo con la frusta a mano le uova con un pizzico di pepe nero; mescoliamo bene, aggiungiamo i tranci di merluzzo e lasciamoli in ammollo nelle uova sbattute.

Prendiamo 100 g di farina per polenta e utilizziamola per infarinare bene i tranci, poi immergiamoli nelle uova e ancora una volta nella farina gialla.

Ripetiamo queste due operazioni per ogni trancio.

Scaldiamo abbondante olio in una padella antiaderente e, aiutandoci con una schiumarola, friggiamo bene ogni trancio fino a farlo diventare dorato, poi estraiamolo dalla padella, mettiamolo in un piatto rivestito da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso e aggiungiamo una spolverata di sale.

Prepariamo la polenta: portiamo a bollore l'acqua

leggermente salata con una foglia di alloro, poi versiamo a pioggia la farina per polenta, mescolando energicamente con il cucchiaino di legno, fino all'assorbimento di tutta l'acqua e al completamento della cottura.

Distribuiamo la polenta nei piatti circondata dai tranci di merluzzo fritti.

La preparazione della polenta richiede tempo e pazienza: paiolo o pentola in rame su fuoco medio e costante insieme ad una buona acqua minerale naturale sono la base per preparare un'ottima polenta. Escludiamo dunque di utilizzare l'acqua del rubinetto perché il liquido è completamente assorbito dalla farina di mais.



per
4 persone

Ciceri e tria

400 g di semola di grano duro rimacinata o farina di grano duro + quella per infarinare,
200 g di ceci secchi, 2 pomodori maturi ma sodi, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio,
2 coste di sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro, 2 rametti di rosmarino, bicarbonato di sodio q.b.,
olio extravergine di oliva q.b., sale e peperoncino secco q.b.

Mettiamo i ceci a bagno per 8 ore
in acqua fredda cambiandola spesso.

Nell'ultimo cambio aggiungiamo 1
cucchiaino di bicarbonato e attendiamo 2
minuti. Scoliamo i ceci, sciacquiamoli e
mettiamoli in una pentola con abbondante
acqua, 1 cipolla spellata e l'alloro.

Cuociamoli finchè non sono teneri e,
verso fine cottura, saliamoli. Scoliamo
e teniamo da parte il liquido di cottura,
frulliamo $\frac{1}{3}$ dei ceci con un po'
d'acqua di cottura e passiamo la purea
ottenuta al setaccio.

In una casseruola appassiamo in
poco olio 1 cipolla affettata al velo,
l'aglio sbucciato, il sedano e la carota
mondati e tritati. Uniamo i ceci interi

e frullati e cuociamo per 20 minuti a
fuoco basso. Aggiungiamo i pomodori
precedentemente scottati in acqua bollente,
spellati e privati dei semi e cuociamo
ancora per 3-4 minuti, saliamo e
insaporiamo con peperoncino a piacere.

In una ciotola lavoriamo la semola,
setacciata con 200 ml di acqua tiepida
e 1 cucchiaio d'olio fino ad avere un
impasto liscio. Copriamolo e facciamolo
riposare per 1 ora.

Terminato il riposo stendiamo
la pasta a 3-4 mm di spessore.

Con un coltello a lama liscia
ricaviamo tante strisce da 2 x 20 cm.
Spolverizziamole con un po' di semola
e torciamone leggermente alcune come
per formare delle spirali.

Frighiamo le tagliatelle attorcigliate
in abbondante olio caldo e cuociamo
le restanti non fritte nell'acqua dei ceci
allungata con altra acqua.

Scoliamo le tagliatelle e condiamole
con il sugo di ceci, un filo d'olio, il
rosmarino e le trie fritte.



da ricordare

Crocchette di manzo

per
4 persone

500 g di polpa tritata di manzo, 2 cucchiaini di tahina, 3 cipollotti tritati,
1/4 di tazza di salsa di soia + come salsa d'accompagnamento, 1 pizzico di pepe, 1 pizzico di sale,
1 spicchio d'aglio tritato, 1/4 di tazza di farina, 2 uova sbattute, olio di arachidi q.b.

In una ciotola capiente mettiamo la carne trita, la tahina, la salsa di soia, il pepe, un pizzico di sale, i cipollotti e l'aglio precedentemente mondati e tritati. *Amalgamiamo bene il tutto* fino ad ottenere un composto uniforme, regoliamo di sale, quindi preleviamo delle piccole porzioni di impasto per formare le nostre crocchette: diamo loro una forma tondeggiante e poi piatta.

Passiamo le crocchette nelle uova

sbattute e poi nella farina.

Friggiamo le crocchette, poche per volta, in olio di arachidi ben caldo, per 5 minuti o fino a che non saranno ben dorate. Scoliamo le crocchette su carta da cucina e serviamole accompagnandole a piacere con altra salsa di soia.

Inumidiamo le mani per facilitare la formazione delle polpette: in questo modo l'impasto non si appiccicherà e non verrà sprecato. In alternativa, ma perdendo gran parte del divertimento, possiamo utilizzare il cucchiaino da gelato per sagomare delle piccole sfere perfette.



Nidi di pasta

per
2 persone

140 g di nidi di capelli d'angelo, 1 uovo, 20 g di farina, 100 g di Emmental,
150 g di pomodorini cherry, 20 g di olive nere snocciolate, 20 ml di olio extravergine d'oliva,
60 ml di olio di semi, 1 ciuffo di finocchietto selvatico, pepe q.b., sale q.b.

In una ciotola capiente, con l'aiuto di una frusta, sbattiamo l'uovo intero insieme alla farina setacciata fino ad amalgamare gli ingredienti e ottenere un composto senza grumi; regoliamo con il pepe e il sale.

Su un tagliere, riduciamo l'Emmental a dadini. Laviamo i pomodorini, asciugiamoli e tagliamo in quattro parti. Sgoccioliamo le olive e riponiamo il tutto in una ciotola a marinare per una decina di minuti con l'olio d'oliva e il finocchietto, correggendo con pepe e sale.

Scaldiamo abbondante acqua salata e portiamola a bollore, uniamo i nidi di capelli d'angelo e scoliamoli interi molto al dente aiutandoci con una schiumarola (devono mantenere la loro forma). Per interrompere la cottura, passiamoli delicatamente in acqua fredda; quindi rigiriamoli bene dentro il composto all'uovo.

In una padella antiaderente scaldiamo l'olio di semi e friggiamo uniformemente i nidi di capelli d'angelo girandoli con la spatola; scoliamoli e lasciamoli su carta assorbente da cucina.

Quindi poniamoli in una pirofila, distribuiamo sopra la marinata di pomodoro e passiamo i nidi sotto il grill caldissimo a 200°C per 5 minuti. Serviamo subito.



La particolarità di questa ricetta sta nella tripla cottura della pasta: lessata, fritta e passata al grill; è importante soprattutto la prima, perché la pasta si deve allentare ma rimanere coesa. La protezione dell'uovo aiuta a mantenere compatti i nidi nelle due fasi successive.

da ricordare

Pizza fritta con mozzarella di bufala, pomodoro e pesto

per
4 persone

400 g di farina 00, 20 cl di acqua tiepida, 25 g di lievito di birra,
500 g di pomodori freschi, olio extravergine d'oliva q.b., 200 g di mozzarella di bufala,
50 g di pesto di basilico, olio per friggere q.b., 1 pizzico di sale fino, 4 pizzichi di origano

Sciogliamo il lievito nell'acqua tiepida, versiamo il liquido nella

farina, disponiamola a fontana sul piano di lavoro; aggiungiamo un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e cominciamo a impastare con le mani, con forza, per almeno 10 minuti, fino a ottenere una palla liscia e compatta.

Dividiamo l'impasto in quattro parti uguali e lasciamole lievitare per minimo 2 ore a temperatura ambiente, coperte da un panno asciutto.

Laviamo e tagliamo a fette i pomodori, mettiamoli da parte. Tagliamo a fette molto sottili la mozzarella di bufala.

Terminata la lievitazione tiriamo con il mattarello i panetti d'impasto fino a ottenere dei dischi della dimensione della padella scelta.

Scaldiamo l'olio per friggere nella padella antiaderente e mettiamo a friggere, uno per volta, i dischi di pasta, a fuoco medio per circa 5 minuti; a metà cottura,

giriamo ogni disco con la spatola, avendo molta cura di non bruciarlo.

Una volta cotta la pizza fritta passiamola nella carta assorbente per farle rilasciare l'olio in eccesso.

Condiamo le pizze fritte distribuendo su ognuna le fettine di pomodoro fresco, la mozzarella di bufala, delle gocce di pesto e un pizzico di origano prima di gustarle subito belle calde.

da riciclare

Scegliete un olio d'oliva leggero, leggermente bruciato, per friggere a temperatura costante la vostra pizza, affinché non copra il sapore degli altri ingredienti e dei condimenti che potete naturalmente variare a seconda dei gusti e della stagione.



Arancini spinaci e prosciutto

per
4 persone

1 litro di brodo vegetale, 500 g di riso Carnaroli, 2 bustine di zafferano, 200 g di spinaci, 150 g di prosciutto cotto a fette spesse, 150 di provola o formaggio a pasta filante a dadini, 1 spicchio d'aglio, 80 g di burro leggermente salato, olio evo q.b.
Per la panatura e frittura: 100 g di farina, 180 ml di acqua, 2 uova, 150 g di pan grattato, olio di semi di arachide q.b.

Puliamo gli spinaci e cuociamoli in abbondante acqua salata per 2 minuti, poi scoliamoli e strizziamoli.

In una padella, facciamo rosolare lo spicchio d'aglio intero schiacciato in un filo d'olio, aggiungiamo gli spinaci e facciamoli insaporire, spegniamo il fuoco, lasciamo intiepidire e tritiamo gli spinaci con una mezzaluna.

Per il riso: portiamo a ebollizione 1 litro di brodo con lo zafferano, il burro e un pizzico di sale. A bollore aggiungiamo il riso e lasciamo cuocere a fiamma dolce senza coperchio finché il riso non assorbe

gran parte del brodo.

Scoliamo il riso al dente e mescoliamo con gli spinaci e il prosciutto a pezzetti. Lasciamo raffreddare completamente, aggiungiamo il formaggio a dadini e mescoliamo.

In una ciotola lavoriamo con la frusta la farina setacciata, 2 uova e 180 ml d'acqua; sbattiamo fino a ottenere una pastella densa e liscia che metteremo in frigo fino al momento dell'utilizzo.

Formiamo con il riso condito delle grosse polpette, compattiamole bene dando una forma rotonda e mettiamole in frigorifero per 20 minuti a solidificare.

Terminata il riposo, passiamo gli arancini nella pastella, poi nel pangrattato e infine friggiamoli in olio di semi a 190°C fino a che la panatura non sarà dorata e croccante.



da riciclare

Cornetti di riso, prosciutto e formaggio

per
4 persone

200 g di riso per risotto oppure di risotto avanzato, 1 uovo, 50 g di Parmigiano grattugiato, 50 g di farina 00, 5/6 fette di prosciutto cotto, formaggio da affettare q.b. (Bontina o Emmental), farina di riso per la copertura q.b., olio di arachidi q.b.

Se abbiamo del risotto avanzato utilizziamolo, oppure lessiamo il riso in acqua salata e scoliamolo piuttosto al dente. *Lasciamo raffreddare il riso* in una ciotola e poi uniamo il Parmigiano, l'uovo, la farina e mescoliamo bene. *Lasciamo riposare il composto* per 10 minuti.

Ora ricaviamo dei triangolini dalle fette di prosciutto e di formaggio,

sovrapponiamoli, e al centro mettiamo una noce di riso.

Arrotoliamo i triangoli su loro stessi e diamogli la forma di un cono.

In una padella scaldiamo abbondante olio di arachidi, passiamo i cornetti nella farina di riso e friggiamoli finché sono dorati.

Scoliamo i cornetti su carta da cucina e serviamoli subito caldi.

da ricomporre



Possiamo anche lasciare il riso all'esterno: in questo caso, con le mani inumidite d'olio, appiattiamo un pugno di riso condito su un piano ricoperto da carta forno, sagomiamo il riso a forma di triangolo, alloggiamo al centro un dadino di formaggio e un pezzetto di prosciutto e infine richiudiamo il riso a crocchetta, infariniamo e friggiamo.

Gamberi fritti

per
4 persone

600 g di gamberi sgusciati, 1 uovo leggermente sbattuto, 125 g di farina, 1 dl di latte
 $\frac{1}{2}$ dl di olio di girasole, sale q.b., olio di arachidi q.b.

In una ciotola versiamo l'olio di girasole e l'uovo e sbattiamo il tutto con una frusta a mano. Uniamo la farina setacciata, il latte, il sale e mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo.

Sciacquiamo e asciughiamo i gamberi. Scaldiamo abbondante olio di arachidi in una padella per fritti e, quando l'olio è in temperatura, tuffiamo i gamberi nella pastella, ricopriamoli

bene e immergiamoli, con delicatezza e pochi per volta, nell'olio caldo.

Friggiamo i gamberi in pastella finché non saranno belli dorati, quindi scoliamoli su carta da cucina e serviamoli subito ben caldi accompagnati da salse a piacere.

da ricordare



Per una pastella ancora più ariosa possiamo fare la pastella da tempura, anziché quella tradizionale. Per la medesima quantità di gamberi mescoliamo con una frusta 1 albume con 100 g di farina, intervallando con 400 g di acqua frizzante ghiacciata versata a filo. Ottenuto un composto semi-liquido uniforme riponiamolo in frigorifero fino al momento di impanare i gamberi e friggerli.

Uova impanate

per
4 persone

6 uova, 60 g di farina tipo 00, 100 g di pangrattato, mollica bagnata nel latte q.b.
olio per friggere, 1 rametto di timo fresco, 1 rametto di maggiorana, 1 pizzico di sale fino

In un pentolino capiente mettiamo 4 uova a cuocere per 8 minuti nell'acqua bollente, preleviamole con una schiumarola e lasciamole raffreddare per 15 minuti.

Con delicatezza togliamo il guscio alle uova, laviamole sotto l'acqua corrente, asciugiamole e riponiamole sul tagliere. Versiamo la farina in una ciotola capiente e passiamoci le uova, facendola aderire bene alla superficie.

In un'altra ciotola, rompiamo le 2 uova rimaste, sbattiamole bene con una forchetta e aggiungiamo un pizzico di sale, la maggiorana e il timo tritati finemente precedentemente lavati e

asciugati, mescolando bene il tutto.

Una per volta, immergiamo le uova sode infarinate in questo composto, avvolgendole con delicatezza. Passiamole poi nella mollica bagnata e, dopo avere versato il pangrattato in un'altra ciotola, passiamoci le uova, così da impanarle bene. Ripassiamo ancora le uova impanate prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, per ottenere la doppia panatura.

Scaldiamo abbondante olio in una padella antiaderente e, con l'aiuto di una schiumarola, mettiamo a friggere, una a una, le uova impanate, fino a quando diventeranno completamente dorate. Preleviamole dalla padella e riponiamole su uno strato di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso; serviamo le uova impanate calde come sfizioso antipasto accompagnato da salse.



Il miglior olio per friggere sarebbe quello di oliva, ma se il sapore fosse troppo forte, meglio usare quello di semi di arachide che ha un punto di fumo molto alto e consente quindi una frittura più sicura e veloce.

Pasta alla norma

per
6 persone

500 g di rigatoni o mezze maniche, 800 g di pomodori pelati, 200 g di ricotta salata, 10 foglie di basilico fresco, 2 grosse melanzane, 1 cipolla, 30 g di olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 50 g di sale grosso, 700 dl di olio di semi di arachidi per friggere

Prepariamo la salsa: tagliamo la cipolla finemente e soffriggiamola insieme a 2 spicchi d'aglio sbucciati in poco olio, quindi aggiungiamo i pomodori pelati, saliamo, pepiamo e cuociamo a fiamma dolce per mezz'ora. Verso la fine aggiungiamo il basilico spezzettato tenendo da parte qualche fogliolina per la decorazione.

Laviamo, spuntiamo e tagliamo le melanzane a fettine da 5 mm, poniamole in uno scolapasta e cospargiamole di sale grosso per favorire l'uscita del liquido amarognolo. Dopo circa un'ora sciacquiamole e asciugiamole

con carta assorbente.

Friggiamo le melanzane a fette, o ulteriormente tagliate a pezzi grossolani della stessa dimensione, in una padella con l'olio d'oliva e facciamole asciugare su carta assorbente.

In un'altra pentola cuociamo la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata. A cottura quasi ultimata scoliamo e trasferiamo la pasta nel tegame con il sugo di pomodoro. Aggiungiamo le melanzane fritte e facciamo saltare e amalgamare bene gli ingredienti a fuoco medio per 1 minuto.

Serviamo la pasta alla Norma calda spolverizzata con scaglie di ricotta salata e guarnita con qualche fogliolina di basilico.



Ci sono due scuole di pensiero sull'origine di questa ricetta siciliana: una prima ipotesi risiede nell'esecuzione ad arte e succulenta perfezione del piatto tanto da definirlo una "Norma"; una seconda teoria ritiene che la ricetta fu dedicata all'opera Norma (1831) del compositore catanese Vincenzo Bellini.

Contorni



CONTORNI

Scrocchiarelli e golosi i contorni panati, in pastella e fritti sono una ghiottoneria che gratifica qualsiasi verdura. Dalle cipolle ai pomodori trasformiamo gli ortaggi in una prelibatezza dal bis assicurato che delizia il palato in pochi e semplici gesti.

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site

AVX LIVE . ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

Frittelle di pane con cime di rapa



di Pensieri Croccanti
cottoecrudo.it

per
4 persone

1 kg di cime di rapa, 1 spicchio di aglio, 2 filetti di alice, 4 fette di pane raffermo, latte q.b., 4 cucchiaini di Parmigiano grattugiato, 2 uova, olio evo q.b., 1 pizzico di noce moscata q.b., sale e pepe q.b., 1 mozzarella a dadini. Per la panatura: farina q.b., 2 uova, pangrattato q.b., olio di semi di arachidi per friggere q.b. Per la glassa: 1 peperone rosso, 1 cucchiaino di tabasco, 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 spicchio di mela (con la buccia), 1 cucchiaino di aceto. Per guarnire: semi di sesamo nero q.b.

Lessiamo le cime di rapa in abbondante acqua bollente per 5 minuti. In una padella facciamo appassire, in poco d'olio, l'aglio schiacciato in camicia con le acciughe, lo togliamo e aggiungiamo le cime ben scolate per farle insaporire. Spegliamo il fuoco e lasciamo raffreddare.

Tagliamo le cime di rapa finemente e mettiamole in una ciotola con il pane raffermo ammorbidito precedentemente in poco latte, le uova, il Parmigiano, la noce moscata, il sale ed il

pepe. Amalgamiamo gli ingredienti fino a ottenere un composto uniforme.

Prendiamo un pugno di impasto, formiamo una pallina, poi schiacciamola e mettiamo al centro un pezzetto di mozzarella, quindi riformiamo una pallina.

Paniamo le polpette nella farina, poi in due uova sbattute, poi nel pangrattato, infine ancora nell'uovo e nel pangrattato. Procediamo in questo modo fino a esaurire l'impasto.

Friggiamo le crocchette in olio di semi fino a quando non saranno dorate.

Per la glassa cuociamo il peperone e la mela a tocchetti a fuoco lento con lo zucchero, il sale e l'aceto. Quando teneri aggiungiamo il tabasco e frulliamo per ricavare la glassa d'accompagnamento.

Serviamo le polpette con una guarnizione di glassa al peperone e tabasco e un pizzico di sesamo nero.



da riciclare

Frittelle al caprino e barbabietola

per
4 persone

$\frac{1}{2}$ barbabietola cotta, 150 g di formaggio caprino, $\frac{1}{2}$ cipolla di Tropea,
3 cucchiaini di Parmigiano reggiano grattugiato, 1 cucchiaino di farina, 1 uovo, sale q.b.,
pepe q.b., olio di semi di arachidi q.b.

Tagliamo la barbabietola a julienne e mettiamola a scolare.

Abbettiamo la cipolla finemente e rosoliamola in padella con un filo d'olio.

In una ciotola mescoliamo il caprino con il Parmigiano, un pizzico di sale e pepe. Aggiungiamo la farina setacciata, l'uovo, la barbabietola e la cipolla. Amalgamiamo nuovamente fino ad avere un composto uniforme e cremoso.

In una padella per fritti scaldiamo

abbondante olio e friggiamo poche frittelle per volta prelevando l'impasto a cucchiainate. Scoliamo le frittelle su carta da cucina per detergere l'olio in eccesso e serviamole subito ben calde.

La barbabietola, o rapa rossa, è estremamente ricca di ferro e magnesio per questo motivo è un alimento consigliato per chi soffre di anemia o stanchezza. Oltre ad avere proprietà ricostituenti, grazie all'alto contributo delle sue fibre aiuta a depurare l'organismo e regolarizzare l'intestino.



Crocchette di patate e piselli

per
4 persone

700 g di patate, 2 uova + 1 tuorlo, 150 g di piselli, 50 g di Parmigiano grattugiato, 80 g di spianata calabra, 1 pizzico di noce moscata, pangrattato q. b., sale e pepe q. b., olio extravergine di oliva q. b., olio di semi di arachide q. b.

Laviamo le patate, eliminando bene la terra e facciamole bollire in una pentola a partire da acqua fredda leggermente salata fino a quando saranno cotte. Se dopo 30 minuti i rebbi della forchetta affondano facilmente nelle patate, vuol dire che sono cotte. Scoliamole, peliamole e passiamole nello schiacciapatate per ricavare una purea. Tagliamo la spianata a fettine e successivamente a dadini più piccoli da circa 2 mm per lato.

In una padella antiaderente scaldiamo un giro d'olio d'oliva e, non appena caldo, versiamo i piselli: facciamoli cuocere a fiamma medio-bassa per circa 10 minuti. Trascorso questo tempo, spegniamo il fuoco, saliamo e lasciamo intiepidire.

In una terrina mettiamo la purea di

patate, i piselli, il Parmigiano grattugiato, un uovo, un tuorlo, la spianata calabra a dadini, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e amalgamiamo fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

Con le mani umide preleviamo delle porzioni di impasto e formiamo dei cilindri lunghi 5 o 6 centimetri e con un diametro da 2 cm. Ripassiamo ora le crocchette nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato così da panare le crocchette su tutta la loro superficie esterna.

In una padella dai bordi verticali, scaldiamo abbondante olio di semi a 180°C e friggiamo le crocchette, poche per volta, finché non avranno raggiunto un bel colore dorato su tutti i lati.

Scoliamo le crocchette su carta assorbente e serviamole calde con una spolverata di sale se necessario.



Per compattare le crocchette ed evitare che si rompano in cottura teniamole in frigorifero 30 minuti prima di panarle e cuocerle oppure paniamole prima nella farina e poi nell'uovo e nel pangrattato.

da ricordare

Chips piccanti di topinambur

per
4 persone

3 radici di topinambur, $\frac{1}{2}$ bicchiere di farina, 1 pizzico di zenzero in polvere,
1 pizzico di peperoncino in polvere, olio di arachidi per friggere q.b., sale q.b.

Laviamo e puliamo molto bene le radici di topinambur senza sbucciarle: questo significa che la pulizia deve essere davvero molto accurata.

Con una mandolina o un pelapatate, ricaviamo delle fettine molto sottili, spesse non oltre il millimetro se riusciamo. Man mano che le prepariamo, sistemiamole su fogli di carta assorbente così da asciugare il liquido di vegetazione.

In una ciotola uniamo lo zenzero e il peperoncino in polvere e la farina, mescoliamo per bene quindi impaniamo le fettine di topinambur scrollando la panatura in eccesso.

Versiamo abbondante olio di arachidi in un'ampia padella e portiamolo a 180°C, misurando il punto di fumo con un termometro da cucina. A questo punto, friggiamo le fette di topinambur poche alla volta. Quando sono belle dorate e croccanti,

preleviamole con una schiumarola, quindi adagiamole su fogli di carta assorbente e tamponiamole delicatamente. Ultimiamo con una spolverata di sale e serviamo le chips ben calde.

Per il suo sapore il topinambur fu inizialmente chiamato "carciofo di Gerusalemme" dagli esploratori francesi che per primi lo scoprirono sulla costa orientale d'America nel 1605. Il tubero ebbe immediato successo in Europa ma fu scalzato dalla patata nell'Ottocento ed infine riscoperto solo nel Secondo dopoguerra.



Bastoncini di zucchine

per
4 persone

2 zucchine, 2 uova, 50 g di pangrattato, 30 g di Parmigiano grattugiato, sale q.b., olio di semi per friggere q.b.

Laviamo le zucchine, eliminiamo le estremità e asciugiamole; tagliamole ora a bastoncini della stessa dimensione e teniamole da parte.

Sgusciamo le uova in una ciotola e sbattiamole con una forchetta.

In un'altra ciotola mescoliamo il pangrattato e il Parmigiano grattugiato.

In una padella scaldiamo abbondante olio di semi e lo portiamo in temperatura per friggere.

Per controllare la temperatura lasciamo cadere dolcemente uno stuzzicadenti

nell'olio, se attorno allo stuzzicadenti si formano tante piccole bollicine, l'olio è giunto alla giusta temperatura per friggere gli alimenti.

Passiamo i bastoncini di zucchine prima nelle uova sbattute, poi nella panatura e infine, poche per volta, nella padella con l'olio bollente. Non appena si formerà una crosticina dorata, con l'aiuto di un mestolo forato, scoliamo le zucchine su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso.

Spolveriamo le zucchine con un pizzico abbondante di sale e serviamole ben calde.

da ricordare



Possiamo realizzare una salsa di accompagnamento con due piccoli peperoni rossi: peliamoli, tagliamoli a tocchetti e saltiamoli in padella in un giro d'olio con mezza cipolla tagliata al velo. Non appena saranno morbidi frulliamoli insieme a 1 cucchiaino di paprika con un mixer a immersione. Facciamo cuocere la purea ottenuta per altri 20 minuti regolando di sale. A fine cottura serviamo la salsa d'accompagnamento tiepida, o fredda, a piacere.

Verdure in tempura

per
4 persone

1 broccolo grande o 2 piccoli, 2 carote, 2 zucchine, olio di semi di arachide q.b., ghiaccio q.b.
Per la pastella: 200 ml di acqua fredda, 100 g di farina di riso, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale,
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di lievito in polvere

Laviamo bene le zucchine, eliminiamo le estremità, tagliamole a metà per il lungo e otteniamo delle listarelle.

Peliamo le carote, tagliamole a metà e poi a fettine per il lungo, riduciamo queste fettine a metà per avere dei bastoncini un po' appiattiti. Laviamo bene il broccolo e dividiamolo in cimette.

Iniziamo a preparare la pastella:

in un contenitore di metallo immerso in una ciotola più grande contenente del ghiaccio (in questo modo la pastella si manterrà sempre ben fredda), misceliamo con una frusta tutti gli ingredienti: il composto non deve risultare colloso.

Scaldiamo abbondante olio di semi in una pentola capiente, immergiamo le verdure con l'aiuto di una pinza nella

pastella poi tuffiamole, poche per volta, in padella, rigirandole su ogni lato.

Cuociamo fino a leggera doratura, preleviamo le verdure dalla padella e poniamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

La tempura va servita calda accompagnata, se piace, con salsa di soia. Questa tempura è eccezionale anche con finocchi, cavolfiori, peperoni, funghi champignon e fiori di zucca.



da ricordare

Cavolfiore in pastella con salsa di anacardi

per
4 persone

1 cavolfiore da circa 1 kg, 1 uovo, 100 g di farina 00, 1 bicchiere di latte, 1 pizzico di sale
Per la salsa: 100 g di anacardi, 1 cucchiaino di aglio in polvere, $\frac{1}{2}$ limone, sale q.b.,
pepe nero q.b., 80 ml di acqua

da ricordare

Dedichiamoci alla salsa di noci di Acagiù: mettiamo gli anacardi in una ciotola e ricopriamoli d'acqua calda, lasciamoli in ammollo per 2 ore e dopo frulliamoli, con la loro acqua e 1 cucchiaino di aglio liofilizzato, fino a ridurre il tutto in crema. Trasferiamo la crema in una ciotola, aggiungiamo il succo di mezzo limone, sale e pepe a piacere e mescoliamo il tutto.

Laviamo il cavolfiore, eliminiamo le foglie, il gambo più duro e riduciamolo in cimette. Sbollentiamo le cimette di cavolfiore in abbondante acqua salata per 4

minuti, scoliamole e teniamole da parte.

In un'ampia ciotola sgusciamo l'uovo e aggiungiamo la farina setacciata, mescoliamo gli ingredienti e aggiungiamo il latte e un pizzico di sale. Mescoliamo il tutto con una frusta a mano fino a ottenere una pastella liscia semi-liquida che metteremo in frigorifero a riposare per 15 minuti.

Terminato il riposo della pastella, scaldiamo abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti e, non appena l'olio è caldo, immergiamo le cimette nella pastella e friggiamone poche per volta.

Scoliamo le cimette di cavolfiore

in pastella su carta assorbente con l'aiuto di un ragno e serviamole ben calde accompagnate dalla salsa di anacardi.



Per mitigare l'odore del cavolfiore bollito possiamo inserire nell'acqua di cottura delle foglie di alloro o una fetta di pane, ricca di mollica imbevuta, di aceto o succo di limone.

Asparagi in tempura con maionese al limone

per
4 persone

Per la tempura: 20 asparagi verdi, 100 g di farina di riso, 200 g di acqua frizzante, 1 l di olio di arachidi, 1 pizzico di sale. Per la maionese: 200 g di latte di soia, 400 g di olio di semi di girasole, 15 g di aceto di mele, 1 limone bio, sale q.b., pepe q.b.

Versiamo la farina in una ciotola

e aggiungiamo a filo l'acqua frizzante fredda, mescolando velocemente con una frusta in modo che non si creino grumi.

Ottenuto un composto omogeneo, aggiustiamo di sale e riponiamo la pastella in frigorifero per 15 minuti.

Mondiamo gli asparagi, tuffiamoli nella pastella fredda di frigorifero prima e cuociamoli in abbondante olio caldo a 170°C. Non

appena assumono un bel colore dorato, scoliamoli e mettiamoli ad asciugare su della carta assorbente.

In un contenitore alto, versiamo il

latte di soia, il sale, il pepe e l'aceto di mele; iniziamo a versare a filo l'olio di semi mentre montiamo

con il minipimer. Più olio mettiamo, più la salsa sarà soda. Concludiamo la maionese aromatizzandola con la scorza di limone grattugiata.

Serviamo gli asparagi accompagnati dalla maionese al limone.

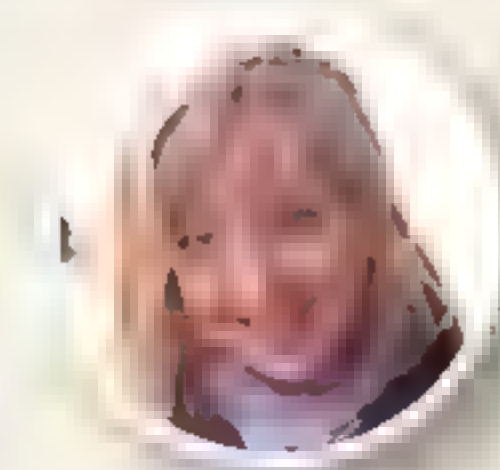
da riciclare

Anche se la tempura viene riconosciuta come piatto giapponese pare che siano stati i missionari cattolici nell'isola a mettere a punto la preparazione nel XVI secolo come alternativa alla carne nei giorni di quaresima e durante le festività cristiane.



CONTORI

Frittelle di ceci e pesto al basilico



di Pensieri Croccanti
cottoecrudo.it

per
4 persone

150 g di ceci precotti, 3 cucchiaini di pesto al basilico, sale q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

Per la salsa d'accompagnamento: 50 g di yogurt greco, mezzo cucchiaino di aglio in polvere, sale q.b., pepe q.b., 2/3 pizzichi di semi di sesamo nero

Sciacquiamo e sgoccioliamo i ceci, mettiamoli nel mixer con tre cucchiaini di pesto e un pizzico di sale e frulliamo.

Quando il composto sarà omogeneo e cremoso formiamo con le mani inumidite d'olio delle polpettine grandi come una noce.

Friggiamo le polpette di ceci in abbondante olio caldo rigirandole spesso per dorarle uniformemente.

Per la salsa allo yogurt:

emulsioniamo lo yogurt con un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, pepe e aglio in polvere.

Serviamo i falafel al pesto con la salsa allo yogurt decorandoli con due o tre pizzichi di semi di sesamo nero.



Facciamo sempre attenzione a salare i ceci in scatola perché il loro liquido di governo potrebbe contenere, oltre al commestibile acido ascorbico, che ne mantiene intatto il colore, altri conservanti che ne modificano la sapidità.

da ricordare

Melanzane fritte ripiene

per
6 persone

2 melanzane lunghe, 200 g di scamorza, 150 g di prosciutto cotto a fette, 1 uovo, farina q.b., pangrattato q.b., sale q.b., olio di arachidi per friggere q.b.

Tagliamo le melanzane in fette sottili, trasferiamole in uno scolapasta, saliamole e lasciamole scolare per circa 1 ora affinché perdano l'acqua di vegetazione e non risultino amare.

Abbettiamo anche la scamorza e teniamola da parte insieme al prosciutto.

Con un coppa pasta sagomiamo scamorza e prosciutto in modo che abbiano lo stesso diametro delle melanzane.

Componiamo le melanzane ripiene in questo modo: 1 fetta di melanzana ben asciutta, 1 dischetto di scamorza, 1 di prosciutto e un'altra fetta di melanzana asciutta per chiudere.

Passiamo poi le melanzane ripiene nella farina, poi nell'uovo precedentemente sbattuto e infine nel pangrattato, coprendole bene su tutti i lati.

Frighiamo le melanzane ripiene, poche per volta, in olio caldo a 180° C. Facciamole dorare da entrambi i lati,

scoliamole su carta da cucina e serviamole subito calde aggiustando eventualmente di sale.

Senza rinunciare alla golosità di questi sandwich di melanzane possiamo anche passare le fette di melanzana in un uovo sbattuto, nel pangrattato, irrorarle con un po' d'olio e poi infornarle a 180°C per 10 minuti per poi comporre le nostre torrette e ripassarle ancora tre minuti in forno fino a sciogliere la scamorza.



Frittelle con zucca e guanciale



di chepassione_cucinare
cottoecrudo.it

per
4 persone

4 uova, 350 ml di acqua, 10 g di lievito di birra, 120 g di farina 0, 320 g di semola di grano duro, 120 g di zucca cruda tagliata a dadini molto piccoli, 80 g di guanciale tagliato a dadini, 7/10 g di sale, zenzero, curcuma, paprika dolce in polvere q.b. (opzionali), olio di arachidi per friggere q.b.

In una ciotola capiente, sbattiamo le uova. Sciogliamo il lievito nell'acqua poi aggiungiamola alle uova sbattute. Ora incorporiamo gradualmente le farine setacciate e mescoliamo bene tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta a mano. *A questo punto aggiungiamo il sale*, a piacere un pizzico delle nostre spezie preferite, la zucca e il guanciale a dadini e mescoliamo con una forchetta

fino a ottenere un composto uniforme.

Copriamo la ciotola con della pellicola trasparente e mettiamo in frigorifero nel ripiano basso per 6 ore.

Terminato il riposo tiriamo fuori dal frigo l'impasto e lo lasciamo a temperatura ambiente per circa 45/60 minuti.

Con l'aiuto di un cucchiaino preleviamo delle porzioni del composto facendolo scivolare direttamente in olio di arachidi ben caldo. Lasciamo friggere poche frittelle per volta fino a completa doratura.

Scoliamo le frittelle di zucca e guanciale su carta assorbente e serviamole ben calde.



Una zucca matura deve presentare una bella buccia dura che non si modifica al tatto, un picciolo secco, la polpa arancione, dolciastra e non fibrosa e infine semi perfettamente formati.

da ricordare

Carciofi fritti

per
3 persone

6 carciofi, farina 00 q.b., olio extravergine di oliva q.b., succo di 1 limone, sale q.b.

Mondiamo i carciofi: su un tagliere eliminiamo la parte del gambo, le foglie esterne, le spine poi tagliamoli a metà con un coltello da cucina. Estraiamo il fieno interno, tagliamo i carciofi a fettine sottili e mettiamoli a bagno in una ciotola con acqua acidulata con il succo di 1 limone.

Sgoccioliamo le fette di carciofo, asciughamole delicatamente con un canovaccio e passiamole, poche alla volta, in un piatto con la farina.

Trasferiamo le fette infarinate di carciofo in un setaccio e lo scuotiamo per eliminare l'eccesso di farina. Scaldiamo abbondante olio di oliva in una padella

antiaderente, uniamo un terzo dei carciofi e friggiamo a fiamma media per 2-3 minuti, finché saranno dorati e croccanti da ogni lato. Procediamo in questo modo fino a cuocere tutti i carciofi.

Servendoci di un mestolo forato scoliamo i carciofi su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso, saliamo e serviamo i carciofi subito, ben caldi e croccanti.

L'aspetto "minaccioso" del carciofo ha ispirato il poeta cileno Pablo Neruda che, nel 1954, scrisse un "Ode al carciofo" paragonandolo a un guerriero, un "vegetale armato" che foglia dopo foglia rivela la sua dolcezza e il suo cuore tenero.



da ricordare

Pomodori pachino in pastella

per
10 persone

400 g di pomodori pachino, 130 ml di birra chiara, 100 g di farina 0,
pangrattato q.b., sale q.b., olio di semi di arachide q.b.

*Scottiamo i pomodorini per 1 minuto
in acqua bollente non salata. Scoliamoli,
eliminiamo la buccia e poniamoli su carta
da cucina ad asciugare.*

Prepariamo una pastella mescolando

in una ciotola capiente la farina con 120-
130 ml di birra e un pizzico di sale.

Rotoliamo nel pangrattato i
pomodorini ricoprendone l'intera
superficie. Passiamoli ora nella pastella

e friggiamoli in abbondante
olio di arachide bollente,
a 230°C. Scoliamo i
pomodorini su carta da cucina
non appena la superficie
risulterà leggermente dorata
(ci vorranno circa 2 minuti).

Cospargiamo i pachino
con una spolverata di sale e
serviamoli subito ben caldi.



Le province di Siracusa e Ragusa
si sono dimostrate talmente favorevoli
alla coltivazione dei pachino tanto da
assicurarli il titolo di prodotto IGP nel
2006. Nonostante questa identificazione
tutta italiana in origine i semi di Pachino
furono importati da una sementiera
israeliana alla fine degli anni Ottanta.

Champignon panati

per
2 persone

12 funghi champignon, 1 uovo, latte q.b., farina q.b., pangrattato q.b., 1 spicchio d'aglio, Parmigiano reggiano q.b., sale q.b., pepe q.b., olio di semi q.b.

Puliamo i funghi: tagliamo la parte finale del gambo e rimuoviamo con cura ogni residuo di terra con un panno umido.

Distribuiamo in tre diverse ciotole l'uovo sgusciato e sbattuto con un goccio di latte, il Parmigiano grattugiato e un pizzico di pepe e sale; la farina e il pangrattato.

Passiamo i funghi prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Scaldiamo abbondante olio di semi

in una padella dai bordi alti con l'aglio in camicia, togliamo l'aglio e friggiamo gli champignons pochi per volta fino a dorarli su tutti i lati.

Scoliamo i funghi non appena hanno raggiunto un bel colore ambrato su carta assorbente e serviamoli ancora caldi come contorno goloso o antipasto.

Diffidate dei funghi prataioli che presentano macchie: gli champignons freschi presentano un colore bianco uniforme, sono ben attaccati al gambo e turgidi al tatto.



Anelli di cipolla fritti

per
4 persone

3 cipolle, $\frac{1}{2}$ tazza di farina 00, $\frac{1}{2}$ tazza di birra, farina di mais q.b., sale e pepe q.b.,
olio di semi di arachidi q.b., 1 rametto di timo, $\frac{1}{2}$ limone, paprika q.b. (facoltativa)

Prepariamo la pastella: setacciamo in una ciotola la farina 00, aggiungiamo la birra e mescoliamo con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi.

Abbattiamo la cipolla, eliminando la buccia e la pellicina trasparente più interna, ricaviamo gli anelli tagliandola da intera.

Scaldiamo in un wok abbondante

olio di semi e immergiamo gli anelli di cipolla passati precedentemente nella pastella e poi nella farina di mais.

Friggiamo gli anelli di cipolla fino a che non saranno ben dorati.

Estraiamoli con un mestolo forato e mettiamoli su carta assorbente per far asciugare l'olio in eccesso. Saliamo,

pepiamo e serviamo a piacere con il timo, uno spicchio di limone e una spolverata di paprika se piace.

da ricordare



Grazie alla sua forma la padella wok risulta ideale per friggere poiché gli alimenti riescono a cuocere per immersione molto più facilmente consumando meno olio rispetto a una padella o a una pentola con bordi verticali.

Dolci



Frittelle, castagnole e dolcetti ripieni sono la pausa più voluttuosa e invitante dell'inverno. Attraverso frittture leggere ed eseguite a regola d'arte possiamo consacrare i momenti di festa e dichiarare tutto il nostro amore ai fortunati commensali che le gusteranno.

Tortelli alle castagne con cioccolato e uvetta

per
8 persone

Per la pasta: 200 g di farina 00, 70 g di acqua, 30 g di zucchero,
20 g di olio di semi, 2 cucchiaini di grappa. Per il ripieno: 230 g di castagne lesse,
40 g di gocce di cioccolato fondente, 30 g di uvetta sultanina, 30 g di zucchero,
10 g di cacao amaro, 70 g di succo d'arancia o latte. Per friggere: 1 l di olio di arachidi

Prepariamo la pasta lavorando tutti
gli ingredienti fino a formare un panetto
liscio, facciamo riposare l'impasto
coperto per 30 minuti.

Nel frattempo schiacciamo le
castagne, uniamo il cacao setacciato,

lo zucchero, il succo di arancia o il latte
e mescoliamo fino a formare una crema
omogenea. Uniamo le gocce di cioccolato
e l'uvetta, mescoliamo.

Stendiamo la pasta sottile e
ricaviamo dei cerchi da 8 cm di diametro.

Impastiamo i ritagli e
lasciamo riposare il panetto
prima di stenderlo. Al centro
disponiamo un cucchiaino
di crema e richiudiamo
a mezzaluna e poi "a
tortellino".

Scaldiamo l'olio a
180°C e friggiamo i
tortelli finché saranno
leggermente dorati.

Scoliamoli con una
schiumarola e poniamoli
su carta assorbente,
spolverizziamo a piacere
con cioccolato fondente
grattugiato.



da ricordare

Tortini di patate e limone

per
4 persone

500 g di patate farinose, scorza di 2 limoni non trattati, 2 cucchiaini di semola,
2 cucchiaini di crème fraîche, 4 cucchiaini di miele, 2 pizzichi di sale, olio per friggere q.b.,
cannella in polvere q.b. (facoltativa)

Sbucciamo, laviamo e asciugiamo le patate, poi grattugiamole con una grattugia a fori larghi.

Aggiungiamo la scorza dei limoni, la crème fraîche, il miele, la semola e il sale mescolando il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.

Scaldiamo abbondante olio in una padella ampia dai bordi verticali.

Formiamo tante frittelline

circolari, alte al massimo 2 cm, aiutandoci con un cucchiaino e trasferiamole direttamente nell'olio caldo in padella.

Frighiamo le tortine su entrambe i lati

facendole dorare e girandole delicatamente con una paletta. Se necessario, aggiungiamo altro olio.

Preleviamo le frittelle di patate con una schiumarola e posiamole su un piatto ricoperto da carta assorbente per asciugare l'olio in

eccesso. Serviamo i tortini di patate caldi o tiepidi decorati a piacere con una spolverata di cannella in polvere.

Le patate a pasta bianca sono quelle che si sfaldano maggiormente in cottura e sono dunque più consone per la preparazione di puré, gnocchi e gateaux. Le patate a pasta gialla sono più compatte e meno farinose per questo resistono a cotture prolungate in umido, al forno o lesse.



da ricordare

DOLCI

Ciambelline alla Palermitana



di pinup_bakerye
cottoecrudo.it

per
6 persone

250 g di farina 00, 125 ml d'acqua, 60 g di zucchero semolato + q.b. per decorare,
25 g di strutto o burro, 1 bustina di vanillina, 15 g di lievito di birra,
1 pizzico di sale, olio di semi q.b.

Prendiamo una ciotola e versiamoci dentro la farina setacciata, lo zucchero, la vanillina, lo strutto e per ultimo il sale.

Sciogliamo il lievito in poca acqua (presa dai 125ml) e versiamolo nelle farine, impastiamo e uniamo la restante acqua.

Lavoriamo gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Stendiamo l'impasto a 1 cm di spessore e, con un coppapasta, ricaviamo dei dischi della stessa dimensione. Adesso

con un coppapasta più piccolo o il tappo di una bottiglia, imprimiamo un foro al centro di ogni disco per "bucare" le nostre ciambelline.

Lasciamo lievitare le ciambelline ben distanziate per circa 2 ore e mezza.

Terminato il riposo scaldiamo l'olio di semi a 170°C e immergiamo le nostre ciambelline rigirandole spesso con attenzione fino a farle gonfiare e imbiondire da entrambi i lati.

Scoliamo le ciambelle su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso e ripassiamole nello zucchero semolato ancora calde per farlo aderire in modo omogeneo.



Prima di cuocere le nostre frittelle possiamo alternativamente porzionarle in piccole palline e inserire un pezzo di cioccolato al centro per ottenere un cuore cremoso al primo morso.

da ricordare

Castagnole al cacao e rum

per
8 persone

280 g di farina 00, 100 g di zucchero, 70 g di latte, 60 g di burro, 20 g di cacao amaro, 1 uovo, 10 g di rum, 8 g lievito. Per la bagna: 70 g di latte, 40 g di rum.
Per completare: 30 g di zucchero semolato. Per friggere: 1 l di olio di semi di arachidi

Facciamo sciogliere il burro e lasciamolo intiepidire.

In una ciotola mettiamo l'uovo, il rum, il burro sciolto e lo zucchero, sbattiamo gli ingredienti con una frusta a mano fino a farli amalgamare. Uniamo la farina, il cacao ed il lievito setacciati e lavoriamo con le mani fino a formare un impasto omogeneo.

Preleviamo delle piccole porzioni di impasto e formiamo tante palline del diametro di circa 1,5 centimetri.

In un pentolino scaldiamo l'olio di semi portandolo alla temperatura di 170°C e friggiamo le castagnole finché non saranno ben dorate.

Scoliamo le fruttelle con una schiumarola e poniamole su un piatto con della carta assorbente.

In una ciotola

mescoliamo il latte ed il rum,

passiamo le castagnole nella bagna al rum e successivamente nello zucchero semolato per ricoprirle uniformemente finché sono ancora calde.

da ricordare

Per la stabilità del suo punto di fumo e il suo gusto delicato l'olio di semi di arachidi è quello più indicato per friggere i dolci o nella preparazione di torte e monoporzioni che prevedono lievitazione.



Frittelline al profumo di cannella

per
6 persone

400 g di farina 00, 300 g di ricotta, 1 bustina di lievito per dolci,
100 g di zucchero, 100 ml di latte, cannella q.b., sale q.b., olio di semi per friggere q.b.

In una ciotola sciogliamo il lievito nel latte tiepido; uniamo la farina setacciata e amalgamiamo fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungiamo all'impasto la ricotta ben sgocciolata, lo zucchero, un cucchiaino o più di cannella in polvere a seconda dell'aroma desiderato,

e un pizzico di sale. Lavoriamo gli ingredienti fino a quando non avremo un composto liscio, uniforme e senza grumi.

Scaldiamo l'olio in una padella dai bordi alti e, quando avrà raggiunto la giusta temperatura, facciamo scivolare l'impasto nell'olio bollente prelevandolo a cucchiainate. Friggiamo poche frittelle

per volta di modo da non abbassare bruscamente la temperatura dell'olio con l'eccessiva presenza di frittelle.

Scoliamo i dolcetti alla cannella con un ragno e adagiamoli su un foglio di carta assorbente da cucina per detergere l'olio in eccesso. Serviamo le frittelle ben calde.

da ricordare



Nel Settecento solo i membri della Corporazione dei Fritolieri aveva il titolo per preparare le frittelle tra le calli di Venezia. Il mestiere, tramandato di padre in figlio, veniva esercitato in specifiche aree della Serenissima per evitare competizioni interne e regolamentare la vendita.

Triangoli farciti di pasta fillo

per
4 persone

4 fogli di pasta fillo, 200 g di fichi secchi, 130 g di datteri, 1 bicchiere di latte,
olio per friggere q.b., zucchero a velo q.b.

Su un tagliere, con un coltello, riduciamo la frutta a piccoli pezzi, poniamola in una ciotola e lasciamola macerare per 20 minuti nel latte, quindi scoliamola.

Su una spianatoia, ritagliamo dalla pasta fillo quattro strisce per ogni foglio, mettiamo ad una estremità una cucchiata di frutta, chiudiamola ripiegandola a 45 gradi così da ritagliare un triangolo; proseguiamo in questo modo fino a farcire e sagomare i nostri dolcetti ad esaurimento della pasta fillo. Spennelliamo con un goccio di latte tiepido il bordo dei triangoli e sigilliamo i lembi di ogni triangolino con una leggera pressione così che il ripieno non fuoriesca in cottura.

Copriamo i triangoli ottenuti con un canovaccio e lasciamo riposare per 30 minuti in frigorifero.

In una padella dai bordi alti facciamo scaldare abbondante olio di semi e poi friggiamo i triangolini ai fichi pochi per volta fino a quando non saranno di un bel color miele da entrambi i lati.

Scoliamo le frittelle di pasta fillo con una schiumarola e riponiamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Spolverizziamo i triangoli farciti con abbondante zucchero a velo prima di servirli tiepidi o freddi a piacere.

Grazie alla sua friabile delicatezza e ai brevissimi tempi di cottura, la pasta fillo è un ingrediente raffinato per preparazioni sia dolci che salate. Per maneggiarla con cura è buona norma lavorarla con le mani inumidite e farla riposare in frigorifero prima di cuocerla.



Grabbe colorate

per
6 persone

500 g di patate, 600 g di farina 00, 100 g di zucchero semolato + altro per decorare,
30 g di burro, 25 g di lievito di birra, latte q.b., olio di arachidi q.b.,
colorante alimentare liquido/in gel q.b., sale q.b., scorza grattugiata di 1 limone, 4 uova

In una casseruola lessiamo le patate per circa 30 minuti in abbondante acqua; scoliamole, peliamole e passiamole allo schiacciapatate riunendo il puré ottenuto in una ciotola.

Setacciamo la farina su una spianatoia, disponiamo a fontana, poniamo al centro la purea di patate, un pizzico di sale e il burro ammorbidito a temperatura ambiente.

Stemperiamo il lievito in poco latte e versiamolo al centro della fontana.

Sgusciamo le uova, la scorza di limone, 100 g di zucchero e lavoriamo gli

ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Dividiamo l'impasto in parti uguali, ricaviamo da ciascuna dei piccoli filoncini e chiudiamoli ad anello per formare le nostre fruttelle. Copriamo con un canovaccio e facciamo lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio del volume.

Scaldiamo abbondante olio di arachidi in una casseruola dai bordi alti e tuffiamovi poche grabbe alla volta, sollevandole con una paletta fino a farle diventare ben dorate.

Facciamo scolare le fruttelle su

carta assorbente da cucina, trasferiamole su un piatto da portata e spolverizziamole con abbondante zucchero semolato colorato.

Per realizzare lo zucchero semolato colorato basterà mettere in una busta lo zucchero insieme a 2/3 gocce di colorante alimentare, agitare il sacchetto e voilà: lo zucchero per decorare le grabbe è pronto!



da ricordare

Tagliatelle arrotolate all'arancia

per
8 persone

Per la pasta: 230 g di farina 00, 2 uova, 20 g di succo d'arancia, 5 g di lievito per dolci, 15 g di zucchero, 1 cucchiaino di grappa Per farcire: 80 g di zucchero semolato, 2 cucchiaini rasi di cannella in polvere, scorza grattugiata di 2 arance bio, olio per friggere q.b.

Per prima cosa prepariamo la pasta: lavoriamo la farina con le uova, lo zucchero, il lievito, il succo d'arancia e la grappa fino a formare un impasto liscio. Poniamo l'impasto a riposare sotto una ciotola per 30 minuti.

Per la farcia, in una ciotola, mescoliamo insieme la cannella, lo zucchero e la scorza grattugiata di due arance.

Terminato il riposo stendiamo la pasta in una sfoglia sottile e vi distribuiamo sopra la farcia pressandola leggermente con il dorso di un cucchiaino.

Arrotoliamo ora la sfoglia stretta formando un cilindro e tagliamo a rondelle di mezzo centimetro.

In un pentolino facciamo scaldare

l'olio a 170°C e friggiamo le tagliatelle arrotolate finché non saranno ben dorate.

Scoliamo le frittelle con una schiumarola e poniamole in un piatto con della carta assorbente.

Per gestire la dimensione delle tagliatelle arrotolate possiamo anche tagliare la sfoglia stesa in più rettangoli della stessa dimensione, arrotolarli su loro stessi a partire dal lato lungo e poi affettare i cilindri ottenuti con un coltello a lama liscia.



da ricordare

Castagnole alla ricotta

per
8 persone

230 g di farina 00, 70 g di fecola di patate, 150 g di ricotta vaccina, 70 g di zucchero semolato, 1 uovo, 30 g di burro, 8 g di lievito per dolci, 1 l di olio di semi di arachidi
Per decorare: 70 g di alcherme, 30 acqua, 60 g di zucchero semolato

Facciamo sciogliere il burro a fiamma dolce.

In una ciotola mettiamo l'uovo, la ricotta, il burro fuso e lo zucchero, sbattiamo gli ingredienti con una frusta fino a farli amalgamare. Uniamo la fecola, la farina ed il lievito setacciati. Lavoriamo adesso con le mani il tutto fino a ottenere un impasto uniforme, morbido e non appiccicoso.

Preleviamo delle piccole porzioni di impasto e formiamo tante palline del diametro di circa 1,5 centimetri fino a esaurimento.

In un pentolino facciamo scaldare l'olio di semi di arachidi fino alla temperatura di 170°C e friggiamo le castagnole finché non saranno ben dorate.

Con l'aiuto di una schiumarola

scoliamo le frittelle su un piatto con della carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.

In una ciotola mescoliamo l'acqua con l'alcherme, passiamo le castagnole una a una prima nella bagna all'alcherme e poi completiamo facendole rotolare nello zucchero semolato finché sono ancora calde.

da riciclare



Il colore dell'Alcherme è dovuto alla presenza della cocciniglia, un colorante alimentare di origine animale anche noto come additivo E120.

Treccine di patate

per
4 persone

3 patate medie, 500 g di farina 00, 60 g di burro, 25 g di lievito di birra,
3 uova, scorza grattugiata di $\frac{1}{2}$ limone, 1 bicchierino di latte, olio di arachidi per friggere q.b.,
sale q.b., zucchero semolato q.b.

Lessiamo le patate con la buccia
in acqua salata, scoliamole, peliamole e
passiamole allo schiacciapatate.

Facciamo intiepidire il latte in un
tegame e stemperiamoci il lievito. Poniamo
la farina su una spianatoia, disponiamola
a fontana e poniamo al centro le patate
schiacciate e il burro.

Sgusciamo le uova al centro e
aggiungiamo il lievito stemperato
e la scorza grattugiata di mezzo
limone.

Impastiamo tutti gli ingredienti
e lavoriamoli fino a ottenere
un impasto morbido e liscio.

Copriamolo con un canovaccio e
lasciamolo lievitare per un'ora.

Al termine, poniamo l'impasto
sulla spianatoia e preleviamo
delle porzioni da cui ricavare
dei filoncini lunghi circa 20
cm. Intrecciamoli, copriamoli e
lasciamoli lievitare ancora 30
minuti. Portiamo a temperatura
l'olio in una padella per frutti.

Friggiamo le treccine, due

alla volta, girandole durante la cottura
con una paletta. Scoliamole con una
schiumarola quando sono gonfie e ben
dorate; passiamole subito nello zucchero,
da entrambi i lati.

da riciclare

Farciamo a piacere le treccine fritte con della crema
spalmabile o con della marmellata utilizzando una
siringa da pasticciere.



Ravioli alla mostarda con cioccolato, caffè e noci

per
8 persone

Per la pasta: 200 g di farina, 25 g di burro, 50 g di zucchero semolato, 2 uova

Per il ripieno: 200 g di mostarda bolognese, 50 g di gocce di cioccolato fondente,
50 g di noci, 4 g di polvere di caffè. Per friggere: 1 l di olio di arachidi

Per prima cosa prepariamo la pasta: lavoriamo la farina con le uova, lo zucchero e il burro fuso fino a formare un impasto liscio. Poniamo l'impasto a riposare coperto da una ciotola per 30 minuti.

Nel frattempo prepariamo il ripieno: lavoriamo assieme la mostarda ridotta a pezzetti con le gocce di cioccolato, il caffè e le noci tritate fino ad ottenere un composto morbido e uniforme.

Terminato il riposo, stendiamo la pasta in una sfoglia sottile e ritagliamo dei quadrati da circa 5 centimetri per lato. Al centro poniamo un mucchietto di ripieno, richiudiamo a triangolo e sigilliamo bene i due lembi di pasta aiutandoci con una rotella o i denti di una forchetta.

In un pentolino facciamo scaldare l'olio di arachidi fino alla temperatura di 170°C, friggiamo i ravioli finché non saranno ben dorati su entrambi i lati. Scoliamo le frittelle con l'aiuto di una schiumarola su un piatto foderato da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso prima di servire.



Per il ripieno possiamo sostituire la mostarda con una marmellata di prugne o arance e ancora arricchire la farcia con dell'uvetta precedentemente ammollata in un po' d'acqua.

da ricordare

Gelato fritto

per
4 persone

5 o 6 palline di gelato del gusto che preferite, 1 uovo, 180 g di farina, acqua q.b.,
120 g di pane grattugiato, 20 g di zucchero a velo,
1 cucchiaino di fecola di patate, olio di semi di arachide per friggere q.b.

Formiamo le palline di gelato e
lasciamole congelare completamente nel
freezer per almeno una notte.

Prepariamo una pastella piuttosto
densa con l'uovo, la farina, lo zucchero
a velo, la fecola e un po' di acqua quanto
basta, quindi immergiamovi le palline di
gelato estratte dal freezer.

Passiamo le palline di gelato
ricoperte di pastella nel pangrattato e
compattiamo. Riponiamo ancora in
freezer per un giorno, in modo da far
congelare bene tutto.

Al momento di servire scaldiamo l'olio

di semi in una pentola dai bordi verticali.
Estraiamo le palline dal freezer solo poco
prima di friggerle, quindi immergiamole
nell'olio bollente finché non saranno
dorate. Tamponiamole leggermente con
carta assorbente da cucina e serviamole
accompagnate da panna montata,
cioccolato fuso o frutta.

Il gelato fritto è una specialità della cucina asiatica
che può trovare molte variazioni nella panatura:
al posto del pangrattato possiamo infatti utilizzare
cornflakes, briciole di pan di Spagna o biscotti.



da ricordare

Bignole con crema al limone

per
8 persone

Per l'impasto: 240 g d'acqua, 150 g di farina 00, 180 g di uova, 70 g di albumi, 50 g di burro. Per la crema: 350 g di latte intero, 80 g di tuorli, 80 g di zucchero, 35 g di amido di mais, succo e scorza di 1 limone bio. Per friggere: 1 l di olio di semi di arachidi. Per completare: 20 g di zucchero a velo

Prepariamo la crema: in un pentolino mettiamo i tuorli, lo zucchero e l'amido di mais, mescoliamo una frusta fino a formare una crema liscia. Mescolando uniamo il latte a filo, la scorza di limone grattugiata e portiamo a bollore. Togliamo dal fuoco, incorporiamo il succo del limone e trasferiamo in una ciotola, copriamo con pellicola alimentare a contatto e lasciamo raffreddare.

Per i bignè: in un tegamino antiaderente mettiamo l'acqua e il burro, appena questo sarà completamente sciolto aggiungiamo la farina e

mescoliamo con un cucchiaino di legno finché si formerà una palla che si stacca dalle pareti. Trasferiamo in una ciotola capiente e lasciamo raffreddare.

Sbattiamo le uova con gli albumi e uniamone una parte all'impasto, mescoliamo finché saranno completamente incorporate, proseguiamo in questo modo unendo le uova un po' per volta.

Trasferiamo l'impasto in un sac à poche con beccuccio liscio da circa 1 cm di diametro. Formiamo dunque tanti mucchietti di impasto su delle strisce di carta forno fino a esaurimento del composto.

Scaldiamo l'olio a 170°C e inseriamo le strisce di carta forno con i mucchietti d'impasto direttamente nell'olio bollente, appena i bignè si staccheranno estraiamo le strisce e lasciamo dorare.

Scoliamo i bignè, lasciamoli raffreddare e, con l'aiuto di una siringa da pasticciere, riempiamoli con la crema al limone. Concludiamo spolverizzandoli con lo zucchero a velo.



da ricordare

Churros con salsa al cioccolato

per
4 persone

250 ml di acqua, 20 g di zucchero semolato + q.b. per spolverizzare i churros, un pizzico di sale fino, 120 g di burro, 125 g di farina 00, 2 uova, olio di arachidi q.b.

Per la salsa al cioccolato: 100 g di cioccolato fondente, 400 ml di latte,
1 cucchiaino di maizena

In un pentolino dal fondo spesso scaldiamo l'acqua, versiamo lo zucchero e lo facciamo sciogliere mescolando, quindi aggiungiamo il pizzico di sale. Uniamo il burro e giriamo finché non si sarà sciolto, quindi incorporiamo in un sol colpo la farina setacciata sempre mescolando per evitare la formazione di grumi. Lasciamo cuocere a fuoco medio, mescolando con una spatola fino a che sul fondo della pentola si formerà una patina bianca e l'impasto tenderà a staccarsi dal fondo della pentola. A questo punto spegniamo la fiamma e lasciamo intiepidire.

Trasferiamo il composto in una ciotola e incorporiamo un uovo alla volta. Lavoriamo fino ad avere un impasto lucido e morbido.

Trasferiamo la pasta dei churros in una tasca da pasticciare con bocchetta a stella di media grandezza.

In una pentola dai bordi alti scaldiamo l'olio a circa 165°C.

Spremiamo l'impasto direttamente in

pentola, formando dei bastoncini lunghi circa 10 cm. Per separare le fettelle tagliamo l'impasto spremuto con una forbice prima che cada nell'olio bollente.

Friggiamo i churros per 2-3 minuti rigirandoli per farli dorare uniformemente. Scoliamoli su carta

assorbente e cospargiamoli con lo zucchero semolato.

Per la crema: in un pentolino a fuoco basso sciogliamo la maizena in poco latte, aggiungiamo il cioccolato a pezzetti e il latte restante. Mescoliamo fino a sciogliere il cioccolato e portiamo a bollore mescolando continuamente. Serviamo i churros con la salsa al cioccolato.

da riciclare



Ricottine

per
4 persone

120 g di farina 00, 80 g di ricotta di pecora, 40 g di zucchero semolato, 1 uovo,
1 cucchiaino di lievito per dolci, scorza di 1 limone, 1 bicchierino di limoncello,
olio di arachidi per friggere q.b.

In una terrina capiente lavoriamo la ricotta con lo zucchero e la scorza di limone con un cucchiaino di legno.

Dobbiamo ottenere una crema senza grumi.

Aggiungiamo ora un uovo e mescoliamo fino a farlo assorbire, quindi aggiungiamo il bicchierino di limoncello.

Aggiungiamo la farina e il lievito setacciati direttamente dentro la ciotola e amalgamiamo con cura fino a ottenere un impasto omogeneo.

Scaldiamo in una pentola capiente l'olio e, aiutandoci con due cucchiaini,

formiamo delle palline della grandezza di una noce e immergiamole nell'olio.

Scoliamole quando risultano dorate e tamponiamole delicatamente con carta assorbente da cucina.

A piacere serviamo le brittelle di ricotta spolverizzate con zucchero a velo o semolato.

Queste soffici brittelle sono un classico della pasticceria sarda e toscana che possiamo personalizzare con farina di riso, al posto della farina 00, per un risultato gluten free; scorza d'arancia anziché limone, o ancora con un'aggiunta di cannella in polvere nell'impasto in sostituzione del limoncello.



Calzoncelli cacao e pinoli

per
2 persone

Per la pasta: 100 g di farina 00, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 10 g di zucchero semolato, vino bianco q.b. Per la farcitura: 60 g di pane raffermo, 200 ml di latte, 30 g di uvetta ammorbidita, 30 g di pinoli, 20 g di cacao zuccherato, 10 g di zucchero semolato, codette di zucchero colorate per decorare q.b., olio di semi per friggere q.b.

Facciamo ammorbidire il pane nel latte, strizziamolo e frulliamolo con un mixer.

In una ciotola mettiamo il pane frullato, il cacao, lo zucchero e mescoliamo. Uniamo ora i pinoli e l'uvetta precedentemente ammollata nell'acqua e scolata, mescoliamo nuovamente e lasciamo riposare il composto.

Versiamo in un'altra ciotola la farina setacciata, l'olio, lo zucchero e impastiamo. Aggiungiamo, poco per volta, durante la lavorazione degli ingredienti la quantità di vino necessaria per ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Su una spianatoia leggermente infarinata stendiamo, con l'aiuto di un mattarello sporco di farina, una sfoglia sottile e, con un coppapasta rotondo, ricaviamo dei dischi della medesima dimensione.

Disponiamo al centro di ciascun disco di sfoglia un cucchiaino del composto al cacao, ripieghiamoli a metà e sigilliamoli, a mano o con l'aiuto di una rotella, dando la forma a mezzaluna dei calzoncelli.

In una casseruola profonda scaldiamo abbondante olio e friggiamo i nostri calzoncelli pochi alla volta fino a dorarli da entrambi i lati.

Con l'aiuto di un ragno scoliamo i calzoncelli su un foglio di carta assorbente da cucina, poi trasferiamoli su un piatto da portata e decoriamo con codette di zucchero colorate.

Per il ripieno dei calzoncelli possiamo provare anche la variante con castagne bollite tritate insieme a frutta secca sminuzzata finemente e cioccolato fondente fuso. L'importante è ottenere una farcia morbida.





Cucina tradizionale

Bimestrale - prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it



La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

DOLCE **Vegetariana** **TorteNonna**

Business Unit Manager: Ambra Palmeri

Fotografie:

Tiziana Moltì, ©adobestock.com, archivio Sprea

Sprea S.p.A.

Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152 - Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato),
Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS

Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244 - emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea (Mind S.r.l.) - giulia@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL

Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295 - distribuzione@sprea.it
351 5582739

ABBONAMENTI E ARRETRATI

Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale

Mail: abbonamenti@sprea.it

Fax: 02 56561221 - Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola

Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it

Mail: store@sprea.it

Fax: 02 56561221 - Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

WhatsApp: 329 3922420

FOREIGN RIGHTS

Gabriella Re: tel . 02 92432262 - gabriellare@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI

Art director: Silvia Taietti

Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli,
Luca Patrian

Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali, Roberta Tempesta, Laura Vezzo, Laura
Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi

Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Désirée Conti
amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537

Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia:

Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate

Distributore per l'Estero: SO.D.I.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 84131 Salerno

Copyright: Sprea S.p.A.

Informativa su diritti e privacy

La Sprea S.p.A. è titolare esclusiva della testata Cucina Tradizionale e di tutti i diritti di pubblicazione e diffusione in Italia. L'utilizzo da parte di terzi di testi, fotografie e disegni, anche parziale, è vietato. L'Editore si dichiara pienamente disponibile a valutare - e se del caso regolare - le eventuali spettanze di terzi per la pubblicazione di immagini di cui non sia stato eventualmente possibile reperire la fonte. Informativa e Consenso in materia di trattamento dei dati personali (Codice Privacy d.lgs. 196/03). Nel vigore del D.Lgs. 196/03 il Titolare del trattamento dei dati personali, ex art. 28 D.Lgs. 196/03, è Sprea S.p.A. (di seguito anche "Sprea"), con sede legale in Via Torino, 51 Cernusco sul Naviglio (MI). La stessa La informa che i Suoi dati, eventualmente da Lei trasmessi alla Sprea, verranno raccolti, trattati e conservati nel rispetto del decreto legislativo ora enunciato anche per attività connesse all'azienda. La avvisiamo, inoltre, che i Suoi dati potranno essere comunicati e/o trattati (sempre nel rispetto della legge), anche all'estero, da società e/o persone che prestano servizi in favore della Sprea. In ogni momento Lei potrà chiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei Suoi dati ovvero esercitare tutti i diritti previsti dagli artt. 7 e ss. del D.Lgs. 196/03 mediante comunicazione scritta alla Sprea e/o direttamente al personale Incaricato preposto al trattamento dei dati. La lettura della presente informativa deve intendersi quale presa visione dell'Informativa ex art. 13 D.Lgs. 196/03 e l'invio dei Suoi dati personali alla Sprea varrà quale consenso espresso al trattamento dei dati personali secondo quanto sopra specificato. L'invio di materiale (testi, fotografie, disegni, etc.) alla Sprea S.p.A. deve intendersi quale espressa autorizzazione alla loro libera utilizzazione da parte di Sprea S.p.A. Per qualsiasi fine e a titolo gratuito, e comunque, a titolo di esempio, alla pubblicazione gratuita su qualsiasi supporto cartaceo e non, su qualsiasi pubblicazione (anche non della Sprea S.p.A.), in qualsiasi canale di vendita e Paese del mondo.

Il materiale inviato alla redazione non potrà essere restituito.

SPECIALE

IN EDICOLA

DAL 7 GENNAIO



LE DOLCI CLASSICHE, QUELLE RIPIENE ALLA CREMA
O ALLA FRUTTA, QUELLE SALATE E PERSINO LE ETNICHE...
SCOPRI TUTTO IL MONDO DI FRITTELLE E FRITTURE!

Scansiona il QR Code



Acquistala su www.spree.it/frittelle
versione digitale disponibile dal 4 gennaio





Chips piccanti di topinambur



Frittelle di ceci e pesto al basilico



Spaghetti con polpette



Nidi di pasta



Frittura di paranza



Frittelle di prosciutto e salvia



Tortelli fritti alle castagne e cioccolato



Scamorza e riso



Treccine di patate